

20 γνωρίσματα των ανθρώπων που έχουν αποφασίσει να είναι...ευτυχισμένοι!

Η ευτυχία αποτελεί κοινή επιδίωξη όλων των ανθρώπων. Κανείς δεν θέλει να είναι σκυθρωπός και λυπημένος.

Όλοι έχουμε γνωρίσει ανθρώπους που καταφέρνουν να είναι ευτυχισμένοι, ακόμη και εν μέσω κάποιας αγωνιώδους δοκιμασίας στη ζωή τους. Αυτό δεν σημαίνει ότι δε νιώθουν πόνο, θλίψη ή λύπη - απλά, δεν αφήνουν αυτά τα συναισθήματα να κατακλύσουν την ζωή τους.

Πώς το καταφέρνουν; Έρευνες αποκαλύπτουν 20 κυρίαρχα γνωρίσματα των ευτυχισμένων ανθρώπων:

1. Εκτιμούν τη ζωή

Είναι ευγνώμονες που ξυπνούν κάθε πρωί. Αναπτύσσουν μία παιδική αίσθηση θαυμασμού για τη ζωή και εστιάζουν στην ομορφιά της κάθε στιγμής. Δεν παίρνουν τίποτε ως δεδομένο - προσπαθούν να αδράξουν την κάθε στιγμή και αγνοούν τις μικρές αναποδιές.

2. Διαλέγουν τους φίλους τους σοφά

Περιτριγυρίζονται από άλλους χαρούμενους, θετικούς ανθρώπους που μοιράζονται τις αξίες, την ηθική και τους στόχους τους. Ανθρώπους που τους ενθαρρύνουν να κυνηγήσουν τα όνειρά τους και να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους. Φίλους που τους αγαπούν και τους αποδέχονται γι' αυτό που είναι και που είναι εκεί όταν χρειάζονται ένα χέρι βοήθειας.

3. Είναι ανεκτικοί

Αποδέχονται και σέβονται τους άλλους γι' αυτό που είναι και για την κατάσταση στην οποία βρίσκονται. Προσεγγίζουν τους συνανθρώπους τους με καλοσύνη και γενναιοδωρία. Βοηθούν όταν μπορούν, χωρίς να προσπαθούν να αλλάξουν τον άλλον.

4. Μαθαίνουν συνεχώς

Ενημερώνονται για ό τι έχει να κάνει με την καριέρα και τα ενδιαφέροντά τους και δοκιμάζουν συνεχώς νέα, και πολλές φορές τολμηρά, εγχειρήματα που κεντρίζουν το ενδιαφέρον τους.

5. Εστιάζουν στην λύση, όχι στο πρόβλημα

Αντί να .βουλιάζουν στην αυτολύπηση, με το που έρχονται αντιμέτωποι με ένα πρόβλημα, καταπιάνονται με το να βρουν λύση. Δεν αφήνουν τις αντιξοότητες να επηρεάζουν την διάθεσή τους και εστιάζουν στην καλή πλευρά των όποιων προβλημάτων - βλέπουν κάθε εμπόδιο σαν μία ευκαιρία να κάνουν μία αλλαγή προς το καλύτερο. Άλλωστε, ουδέν κακόν αμιγές καλού!

6. Κάνουν τη δουλειά που αγαπούν

Ορισμένες έρευνες έχουν δείξει ότι ως και 80% των ανθρώπων δεν αγαπούν την δουλειά τους - με τέτοιο ποσοστό, δεν είναι έκπληξη που υπάρχουν τόσο δυστυχισμένοι άνθρωποι στον κόσμο! Η πραγματικότητα είναι ότι περνάμε ένα πολύ μεγάλο μέρος της ζωής μας δουλεύοντας, επομένως είναι πολύ σημαντικό να επιλέξουμε μια δουλειά που μας αρέσει, όπως επίσης και να βρίσκουμε χρόνο για τα άλλα ενδιαφέροντά μας και τις ασχολίες που μας ευχαριστούν.

7. Απολαμβάνουν τη ζωή

Ξέρουν να ζουν στο παρόν και να απολαμβάνουν τις μικρές χαρές της ζωής: ένα ηλιοβασίλεμα, μία βόλτα στη φύση, την παρέα ενός αγαπημένου προσώπου, μια μέρα κοντά στη θάλασσα, την μυρωδιά των λουλουδιών. Δεν μένουν προσκολλημένοι στο παρελθόν, ούτε ανησυχούν διαρκώς για το μέλλον.

8. Γελούν συχνά

Δεν παίρνουν τον εαυτό τους ή τη ζωή .πολύ σοβαρά! Αντιμετωπίζουν με χιούμορ τις καταστάσεις, ακόμα και τα προβλήματα, και δεν διστάζουν να γελάσουν με τον εαυτό τους. Στο κάτω κάτω, ουδείς τέλειος! Προσπαθούν, όταν βέβαια το επιτρέπουν οι περιστάσεις, να βλέπουν την αστεία πλευρά των πραγμάτων και με το χιούμορ τους να .ελαφραίνουν την ατιμόσφαιρα.

9. Ξέρουν να συγχωρούν

Η κακία και το μίσος πληγώνουν, πρωτίστως, .εμάς τους ίδιους. Η συγχώρεση προσφέρει γαλήνη και ηρεμία. Και βέβαια, εκτός από το να συγχωρούμε τον διπλανό μας, πρέπει να μπορούμε να συγχωρούμε και τον εαυτό μας για τα λάθη ή τις παραλείψεις του.

10. Αισθάνονται ευγνωμοσύνη

Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι αντιλαμβάνονται την αξία όσων έχουν, αισθάνονται ευγνωμοσύνη γι' αυτά και την εκφράζουν. Ακόμα και για τα πράγματα που οι περισσότεροι θεωρούν δεδομένα: για την υγεία τους, το σπίτι, τη δουλειά τους, την οικογένεια τους και τους φίλους

τους.

11. Επενδύουν στις σχέσεις

Καλλιεργούν και προστατεύουν τις σχέσεις τους με την οικογένεια και τους φίλους τους, αφιερώνοντας τον απαραίτητο χρόνο και ενδιαφέρον. Είναι υποστηρικτικοί με τους άλλους, δείχνουν κατανόηση και αγάπη και κρατούν τις υποσχέσεις τους.

12. Είναι ειλικρινείς

Η ειλικρίνεια .απλοποιεί τη ζωή! Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι είναι ειλικρινείς με τον εαυτό τους και με τους άλλους και βασίζονται στις πράξεις και τις αποφάσεις τους στην εντιμότητα.

13. Ασχολούνται με το εαυτό τους, όχι με τους άλλους

Εστιάζουν στο να φτιάξουν τη δική τους ζωή όπως την θέλουν και στη φροντίδα του εαυτού τους και των αγαπημένων τους προσώπων. Δεν ασχολούνται ιδιαίτερα με το τι λένε ή κάνουν οι άλλοι, δεν κρίνουν και δεν καταπιάνονται με κουτσομπολιά και δολοπλοκίες. Αποδέχονται ότι ο καθένας έχει δικαίωμα να ζει τη ζωή του όπως θέλει - όπως και οι ίδιοι άλλωστε!

14. Είναι αισιόδοξοι

Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι βλέπουν πάντα το ποτήρι μισογεμάτο. Εστιάζουν στην θετική πλευρά κάθε κατάστασης - υπάρχει, ακόμα και αν ορισμένες φορές είναι, αρχικά, αδύνατον να την εντοπίσουμε. Διόχνουν συνειδητά τις αρνητικές σκέψεις και τις αντικαθιστούν με θετικές. Αποδέχονται ότι όλα συμβαίνουν για κάποιο λόγο, τον οποίο μπορεί βέβαια ποτέ να μην μάθουν.

15. Αγαπούν άνευ όρων

Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι δέχονται τους άλλους γι' αυτό που είναι και δεν βάζουν όρια ή προϋποθέσεις για την αγάπη τους. Ακόμα και όταν δεν συμφωνούν ή δυσαρεστούνται από τις πράξεις των αγαπημένων τους, δεν παύουν να τους αγαπούν.

16. Είναι επίμονοι

Δεν το βάζουν κάτω. Αντιμετωπίζουν την κάθε δυσκολία ως ένα ακόμα βήμα πιο κοντά στον στόχο τους. Δεν σταματούν να προσπαθούν ποτέ, εστιάζουν στις επιθυμίες τους και τις διεκδικούν.

17. Προλαμβάνουν τις καταστάσεις που μπορούν να ελέγξουν

Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι δεν χάνουν χρόνο προσπαθώντας να αλλάξουν καταστάσεις που είναι εκτός του ελέγχου τους και αποδέχονται αυτά που δεν μπορούν να αλλάξουν. Γι' αυτά όμως που μπορούν, φροντίζουν να προλαμβάνουν τις καταστάσεις και να παίρνουν τον έλεγχο, προκειμένου να δημιουργήσουν το αποτέλεσμα που επιθυμούν. Δεν περιμένουν να τους προλάβουν οι εξελίξεις.

18. Φροντίζουν τον εαυτό τους

Φροντίζουν την υγεία τους, το σώμα και το πνεύμα τους. Προσέχουν τη διατροφή τους, ασκούνται, ξεκουράζονται, κάνουν προληπτικούς ελέγχους την υγεία τους και κρατούν το μυαλό τους σε εγρήγορση. Αφιερώνουν χρόνο στον εαυτό τους και στα ενδιαφέροντα τους.

19. Έχουν αυτοπεποίθηση

Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι αποδέχονται τον εαυτό τους για αυτό που είναι - δεν προσπαθούν να προσποιηθούν κάτι διαφορετικό. Γνωρίζουν τον εαυτό τους, τις επιθυμίες τους, τα πιστεύω και τα θέλω τους, τα όρια και τις αδυναμίες τους. Αισθάνονται σίγουροι για τον εαυτό τους και τις επιλογές τους και δεν διαμορφώνουν τη ζωή τους προσπαθώντας να ευχαριστούν τους γύρω τους.

20. Είναι υπεύθυνοι

Πάνω από όλα, οι ευτυχισμένοι άνθρωποι αντιλαμβάνονται ότι είναι 100% υπεύθυνοι για τη ζωή τους. Αναλαμβάνουν την ευθύνη για τη διάθεσή τους, τη νοοτροπία τους, τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις πράξεις και τα λόγια τους. Παραδέχονται τα λάθη τους και αναλαμβάνουν την ευθύνη εξίσου για τις επιτυχίες και τις αποτυχίες τους.

Σας φαίνονται .απλοϊκά και προφανή; Ίσως στη θεωρία - δοκιμάστε, όμως, να τα εφαρμόσετε στη ζωή σας και .θα αναθεωρήσετε! Σε κάθε περίπτωση, η ευτυχία είναι απόφαση. Το πρώτο βήμα είναι να αναλάβουμε την ευθύνη για την ευτυχία μας και να σχεδιάσουμε την κατάκτησή της!

Πηγή: Global One TV

Μετάφραση - Επιμέλεια: Όλγα Ψωμάδη