

10 способов сохранить душевное спокойствие

Бесплатный PDF – отчёт Галины Королёвой

Достижению наших высоких целей мешают такие негативные эмоции, как нетерпение, беспокойство, злость, зависть. Они крайне отрицательно отражаются на нашем здоровье и портят отношения с окружающими. Как научиться сохранять спокойствие?



Ниже — некоторые советы, которые помогут вам сохранять спокойствие в любой ситуации.

1. Не вмешивайтесь в чужие дела

Большинство из нас создаёт себе проблемы тем, что слишком часто вмешивается в чужие дела. Мы делаем это, так как убеждены, что поступаем наилучшим образом, и что наша логика единственно

правильная. В результате мы критикуем тех, кто с нами не согласен и пытаемся наставить их на верный путь, т.е. на наш путь. Такой вид нашего

отношения отрицает существование индивидуальности, следовательно – и существование Бога, так как он создал каждого из нас уникальными. Не существует двух людей, которые бы думали совершенно одинаково и совершали одни и те же поступки. Все мужчины и женщины поступают так, как им подсказывает божественное, живущее внутри них. Бог присматривает за всеми и всем. Вам не следует беспокоиться о других! Заботьтесь о себе!

2. Учитесь прощать и забывать

Это самый эффективный способ достижения душевного спокойствия. Мы часто носим внутри себя негативные чувства к человеку, который обидел нас. Мы забываем о том, что обида была нанесена лишь однажды, и постоянно подпитываем наше недовольство. Всё это приводит к тому, что мы вечно “расчёсываем одну и ту же рану”. Верьте в справедливость Бога и кармы. Позвольте ему судить поступки тех, кто причинил Вам боль. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на всякие пустяки. Прощайте, прощайте и продолжайте идти вперёд.

3. Не ищите общественного признания

В этом мире достаточно эгоистов. Они редко ценят людей, не преследуя при этом личной выгоды. Более того, никто не совершенен. Тогда зачем Вы цените слова похвалы такого же смертного, как Вы? Зачем Вы так жаждете признания? Верьте в себя. Чужие похвалы не длятся долго. Выполняя свои обязанности, не забывайте о нравственности и искренности. Остальное – предоставьте Богу.

4. Забудьте о зависти

Все мы знаем, как зависть может нарушить наше душевное спокойствие. Вы знаете, что работали усерднее, чем Ваши коллеги, но повышение получили они, а не Вы. Стоит ли Вам им завидовать? Нет. Помните о том, что жизнь каждого из нас выстраивается в соответствии с кармой наших прошлых действий и поступков, а также предшествующих жизней. Если Вам суждено быть богатыми, то ничто в мире не сможет Вас остановить. Вы ничего не добьётесь тем, что будете обвинять других в своих неудачах. Зависть не приведёт Вас ни к чему кроме беспокойств.

5. Хотите изменить мир – начните с себя

Не пытайтесь пытаться в одиночку изменить мир вокруг Вас, едва ли Вам это удастся. Не лучше ли измениться Вам самим? И тогда даже недружелюбная среда станет для Вас приятной и гармоничной. Миритесь с тем, что невозможно изменить. Это лучше способ превратить недостатки в достоинства. Каждый день мы сталкиваемся с неудобствами, раздражением, болезнями и несчастными случаями, которые находятся за пределами нашего контроля. Мы должны учиться принимать их, говоря себе: "Так пожелал Бог. Да будет так". Ведь логика Бога находится за гранью нашего понимания. Верьте в это, и станете более терпимыми, сильными и волевыми.

7. "Не откусывайте больше, чем можете съесть"

Зачастую мы берём на себе больше обязательств, чем можем выполнить. Мы делаем это для удовлетворения своего Эго. Поэтому соотнесите свои возможности. Свободное время старайтесь посвящать молитвам, самоанализу и медитации. Это поможет сократить количество мыслей, которые мешают Вам чувствовать себя самодостаточными людьми. Чем меньше мыслей, тем больше душевного спокойствия.

8. Регулярно занимайтесь медитацией

Медитация освобождает ум от мыслей, что является наивысшим состоянием душевного спокойствия. Если Вы будете медитировать по 30 минут каждый день, то Вы сможете сохранять состояние спокойствия на протяжении оставшихся 23 часов 30 минут. Ваш ум больше не будет находиться в напряжении, как это было раньше. Это поможет повысить Вашу работоспособность, и Вы будете выполнять больше работы за меньшее количество времени.

9. Никогда не позволяйте своему уму бездельничать

Пустой ум - это пристанище дьявола. Все плохие деяния берут начало в уме. Старайтесь занять свой ум чем-то позитивным и стоящим. Заведите себе хобби. Вы должны решить для себя, что для Вас важнее – деньги или душевное спокойствие. Ваше хобби может не приносить больших денег, как, например, работа общественного деятеля, но оно будет давать Вам чувство самореализации и успеха. Даже когда Вы отдыхаете физически, займите себя чтением или пением молитв Богу.

10. Не мешкайте и не сожалейте

Не тратьте время на мысли "Нужно ли это делать? Или не нужно?". Вы можете потратить дни, недели и даже годы на эти бесполезные внутренние дебаты. Невозможно всё распланировать и просчитать, так как нельзя предугадать всех будущих событий. Всегда помните, что у Бога есть свой собственный план. Рассчитывайте своё время и совершайте поступки. Если у Вас что-то не получится, то в этом нет ничего страшного.

Всем душевного спокойствия!

Мои контакты:

Я в контакте - <https://vk.com/id76687736>

Я в 100 курсов - <https://100kursov.com/id33391#register>