

40 СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ БЕЗ СОЖАЛЕНИЙ

У всех нас есть то, что хранится в нашем банке прошлого, что мы хотим исправить, сделать по-другому.

Когда мы становимся старше, мы учимся и растем. Но это не значит, что мы должны сожалеть о том,, что мы сделали, прежде чем мы научились делать это по-другому. Если бы мы не прошли через этот опыт, мы могли бы не превратиться в сильного и знающего человека, которым мы являемся сегодня.

Я предлагаю вам избавиться от негативных мыслей о прошлом и начать жить жизнью, которая не заставляет нас чувствовать сожаление.

Вот список из 40 вещей, которые вы можете сделать, чтобы практиковать жизнь без сожаления:

1. Поймите, что совершать ошибки - это нормально. Просто убедитесь, что вы извлекаете из них опыт, простите себя и двигайтесь дальше.
2. Сделайте здоровье и благополучие высшим приоритетом и всегда заботьтесь о себе.
3. Следуйте за своим собственным путем, а не тем, который другие вам навязывают.
4. Найти юмор в жизни и смеяться от души.
5. Расслабьтесь и двигайтесь с потоком жизни, без страха перемен.
6. Будьте предприимчивы, пробуя новое и идя на большие риски.
7. Имейте интеллектуальное любопытство и творчески выражайте себя.
8. Попробуйте найти счастье с разными людьми.
9. Следите, чтобы мнения других людей не слишком влияли на вас.
10. Постарайтесь не судить людей , прежде чем вы с ними не познакомитесь.
11. Будьте благодарны за то, что у вас есть сейчас.
12. Живите без зависти.
13. Поделитесь своим счастьем с другими.
14. Не пытайтесь изменить кого-то.
15. Наслаждайтесь движением, а не только пунктом назначения.

16. Знайте, что счастье больше, чем любой банковский счет.
17. Управляйте негативными мыслями, чтобы они не вносили вклад в результат вашей жизни.
18. Используйте свою энергию разумно.
19. Будьте смелыми. Найти в себе мужество изменить то, что должно быть изменено.
20. Любите вашу работу. Если вы не любите то, что вы делаете, выясните, что вы любите, и сделайте первый шаг к этой жизни.
21. Избавьтесь от недовольства.
22. Рассматривайте проблемы с разных точек зрения, чтобы найти верное решение.
23. Усиьте вашу независимость.
24. Будьте готовы изменить вашу точку зрения, смотрите на жизнь более широким взглядом.
25. Не тратьте время на общение с людьми, которые вам не по душе.
26. Станьте человеком, с которым вы хотели бы провести остаток своей жизни.
27. Будьте честны с собой и другими.
28. Относитесь к людям с уважением и состраданием.
29. Живите в настоящем.
30. Старайтесь не откладывать нужное на потом.
31. Никогда не держите обиды.
32. Идите на свои страхи, расширяя постоянно свою зону комфорта.
33. Проводите время с людьми, которые делают вас счастливыми. Но в то же время, не зависьте от других людей.
34. Не позволяйте никому и ничему вас удерживать от ваших истинных желаний.
35. Будьте самим собой.
36. Будьте активным участником в жизни, а не наблюдателем.
37. Сделайте то, что вы любите делать.

38. Напишите список целей и достигайте их шаг за шагом. Не сдавайтесь.
39. Делайте что-нибудь каждый день, что заставляет вас гордиться собой.
40. И всегда продолжайте двигаться вперед.

Этот список кажется довольно большим и вы можете многое сделать из него, но начните с нескольких пунктов.

Проверьте их на практике и увидите, сто вы теперь живете без сожаления.