

НАЙЕФЕКТИВНІШІ СПОСОБИ ДОСЯГНЕННЯ ДУШЕВНОЇ ГАРМОНІЇ ТА РІВНОВАГИ



- Для початку потрібно просто розслабитися і відсунути всі справи. Задумайтеся про своє життя, що б ви в ньому змінили та чим ви пишаєтеся, запишіть все це на аркуші паперу. Так само запишіть, через що ви турбуєтеся, що заважає стати урівноваженим. Тут головне просто записати, заглиблюватися у все це не потрібно. А вже на практиці почнете діяти і застосовувати всі знання, керуючись даними списком.
- Допомагайте людям. Знайдіть тих людей, яким ви будете раді допомогти, бо в такому випадку ви почнете постійно відчувати душевну рівновагу, через те що допомагаєте тим, хто цього потребує.
- Займіться йогою. Всі люди, які усвідомили, як набувати душевного спокою займалися саме йогою. Медитаціями, ви самі зможете себе заспокоювати, розслаблятися і відпочивати. Під час медитації, потрібно максимально розслабитися, і думати про найпрекрасніше, що є на білому світі. Для душевного спокою, це найефективніший варіант.
- Більше позитиву в життя. Щоб душевна рівновага не покидала вас, вам потрібно почати сприймати тільки позитивні моменти в житті. Ваш мозок повинен бути постійно наповнений до максимуму тільки позитивною інформацією та емоціями, що б для негативних моментів не було місця. Спілкуйтеся з позитивними людьми й з тими, з якими ви хочете спілкуватися. Дивіться смішні фільми та відео, слухайте

улюблену музику, читайте анекдоти й почніть любити та поважати цей світ, дякувати за те, що ви є.

- Займайтеся тільки улюбленою справою. Причина, з якої ви не можете відчувати душевну гармонію, це втома і нерви. Втома безпосередньо залежить від радості, яку ви відчуваєте чи ні, виконуючи роботу. Знайдіть на своїй роботі щось цікаве, придумайте якесь змагання, що б якось прикрасити всю виконувану роботу. Якщо не виходить, то найкраще знайти в житті саме ту справу, якій ви присвятили б все своє життя. Вона вам не буде набридати, і відповідно ви перестанете втомлюватися. Тому наповнюйте своє життя новими фарбами.
- Проблеми та їх вирішення. В основному душевний спокій, залежить від того, як ви розв'язувати свої проблеми. А для цього засвоюйте одну істину, розв'язувати проблеми відразу, як вони з'явилися, ніколи не відкладайте їх на потім. Таким чином, ви завжди будете спокійні, через те, що у вас не буде великої кількості накопичених проблем, і буде час для заняття улюбленою справою.
- Психологи таки дійшли висновку, що спорт це найкращий спосіб позбутися від стресу. Звичайно, головний суперник спорту, це улюблене заняття і захоплення. Але ви можете чергувати спорт, або ж, зв'язати улюблену справу зі спортом. Проявляєте кмітливість, і ви зрозумієте, що вас найкраще заспокоює. Видів спорту багато, але в основному найкращий для цього вид спорту це плавання.
- Читайте книги. Спробуйте почати читати книги, навіть якщо не вірите що вони, вам допоможуть. Просто виберіть відповідну тематику книги й починайте читати хоча б по 30 хвилин на день. Тоді ви переконаєтеся в тому, що це допомагає позбутися від тривог і знайти спокій та рівновагу душі.