

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Как жить своей счастливой жизнью

Многие на консультациях, на психологических форумах пишут и спрашивают о том, как же это жить своей жизнью. Как в этом мире им жить счастливо. Хорошо если ты красив, высок, силен и умен, а вот если не так. И красотой обделен, и ум специфический, и со здоровьем не очень, или вообще инвалид и тд. Как же в этом случае найти себя? Это возможно? Изложу в данной статье свое видение данной проблемы.

И так, как же жить счастливо. Начну с того что определюсь с термином счастье. Мое видение таково – счастье, это внутреннее эмоциональное состояние внутреннего полета, ощущения теплоты, радости, восхищения тем, что происходит сейчас в данный момент времени. Причем это может касаться, как действий самого человека или других людей, каких-то мыслей, образов, фантазий, мечтаний, запахов, звуков. Того, что в данный момент срезамировало с состоянием души и в результате чего появился этот душевный полет. Конечно, когда каждый день испытываешь большое количество негативных эмоций, то такое состояние появиться вряд ли. А когда мы испытываем положительные эмоции, то шанс испытать счастье резко увеличивается. А положительные эмоции мы испытываем, когда удовлетворяем свои потребности. И соответственно отрицательные – когда не удовлетворяем.

Тогда напрашивается вывод – хочешь быть счастливым, удовлетворяй свои потребности. Но я уверен, что это лишь малая толика тех возможностей, которые есть у человечества. Большинство потребностей удовлетворяется людьми, у которых хорошее физическое здоровье (это спорт и другие профессии в которых важно иметь отменную физическую форму), высокий умственный интеллект (выдающиеся ученые), высокий эмоциональный интеллект (это коммуникаторы всех мастей). А как быть с теми, кто не имеет этого? Вот я написал эти строки и подумал, что у каждого из нас имеется свое уникальное сочетание генетических особенностей, способов воспитания, способностей, состояния здоровья, способа видеть этот мир. И, думаю, именно это может помочь человеку найти свой собственный способ удовлетворять свои потребности. Не только те, которые предлагает общество, но что-то новое, доселе не использованное. Примеров тому масса. Люди с особенностями развития становятся известными на весь мир, открывая и используя свои возможности, те которые у них есть.

Тогда получается основная трудность в том, чтобы изучить себя, принять свои возможности, ограничения, и научиться пользоваться тем, что есть для удовлетворения потребностей. Вот я много раз написал про потребности, а ведь как показывает практика, эти самые потребности далеко не все люди осознают. Часто многие из нас гонятся за так называемыми квазипотребностями, или можно сказать так – за ложными потребностями. К примеру, человек всего себя посвящает тому, чтобы заработать миллион долларов, а потребность на самом деле в признании. И тогда даже заработав мил-

лион можно все также оставаться несчастным, поскольку потребность все равно может быть не удовлетворена. Тогда получается что основной путь к своему собственному счастью, это путь к осознанию своих реальных потребностей. А это я вам скажу далеко не всегда просто. И частенько для многих сложнодостижимо. Почему – а нас этому прямо скажем, не учат. С детства нас отправляют заниматься тем, чем надо с точки зрения родителей, (садик, школа, кружки). А развитием чувствительности к своим желаниям с детьми мало кто занимается.

Тогда что же делать нам во взрослом возрасте? Так и оставаться несчастными, проклиная судьбу? Может для многих это покажется не оригинальным, но один из эффективных способов как начать осознавать свои потребности, это пойти на свою личную терапию. И воспользуюсь правом автора, приглашаю вас ко мне на личную терапию, где вы сможете лучше познакомиться со своими потребностями, желаниями, мечтами и сделать реальные шаги к своему собственному счастью.

Находите себя и будьте счастливы уважаемые читатели!



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 17 сентября 2017, 187 просмотров
https://www.b17.ru/article/kak_shit_svoej_ssthastlivoj_shisniju/