Вредные привычки — это не только курение и переедание. Есть такие привычки, о которых молчит социальная реклама, но они тоже разрушают нас изнутри. Избавьтесь от них раз и навсегда, чтобы стать, наконец, счастливым человеком. Всё это мы очень любим делать каждый день, совершенно не задумываясь о том, что именно в этих поступках и кроются все беды. Итак, от каких плохих привычек нам нужно отказаться, чтобы зажить полной жизнью?

 **1. Беспокоиться по пустякам.** Беспокойство хорошо в меру, оно показывает, что вы не бесчувственная машина, а живой человек, способный переживать. Но беспокойство по любым, даже самым пустяковым поводам способно сожрать вас изнутри. Есть замечательный способ определить, стоит-ли вам беспокоиться по какому-то поводу или нет — просто спросите себя: «Будет ли меня это волновать через 3, 5, 7 лет?» Если ответ «нет» — смело выбрасывайте ненужные негативные мысли из головы.

 **2. Винить кого-то в своих проблемах.** Вас не устраивает ваша жизнь? Что ж, такое случается. Первый шаг на пути к переменам — осознать, что всё, что вас сейчас окружает, является результатом только ваших же собственных мыслей и действий. Обвиняя кого-то в своих проблемах и неудачах, вы фактически признаёте абсолютную власть этого человека над вами. Оно вам надо?

**3. Прятать голову в песок.**

Даже страусы, вопреки расхожему мнению, никогда этого не делают. Так неужели вы хуже какого-то страуса? Убегая от своих проблем сегодня, вы только множите их количество на завтра. Пора уже осознать и принять как факт: никто за вас не будет решать ваши проблемы. Да, временами бывает сложно, но а кто обещал, что будет легко?

**4. Искать лёгкие пути.**

Если всё время идти только по лёгкому пути, далеко вы так не уйдёте. Если вы не амбициозный человек и не хотите добиться чего-то стоящего в этой жизни — смело пропускайте этот пункт. Если же вы ставите перед собой действительно большие цели, смиритесь с тем, что путь к ним будет сложен.

**5. Пытаться всё сделать идеально.**

«Лучшее — враг хорошего» — говорят на встречах анонимных перфекционистов. В нашем мире нет практически ничего идеального, по крайней мере из того, что сделано руками человека. Поэтому прекратите переживать по поводу результата и начните уже делать хоть что-то. Пускай вы будете делать что-то не идеально, но гораздо важнее делать это уверенно и настойчиво двигаться к своей цели.

**6. Пренебрегать мелочами.**

Умение радоваться мелочам — одна из главных способностей счастливого человека. В конце-концов, вся наша жизнь состоит из огромного набора незначительных мелочей, способных складываться во что-то большее. Улыбнуться незнакомому человеку, прогуляться под ярким солнцем после дождя, почесать лоб, когда снял шапку. Это всё, конечно, мелочи, но если их не замечать, жизнь в один момент просто станет скучной и неинтересной.

**7. Оправдываться перед кем-то.**

Вы ни перед кем не обязаны оправдываться и объяснять почему вы живёте именно так, а не иначе. Вы живёте так, как считаете нужным, а все, кто с этим не согласен — просто ненужный балласт, тянущий вас вниз. Прекратите тратить своё время на ненужные объяснения людям, которые не в силах вас понять.

**8. Обижаться.**

Копить в себе обиду и жить с ненавистью в сердце — верный путь к саморазрушению. Поверьте, в таких ситуация себе вы вредите гораздо больше, чем тем, кого ненавидите. Простив кого-то, вы не соглашаетесь с тем злом, которое он причинил вам, вы просто не позволяете этому злу разрушить вас изнутри.

**9. Жаловаться и жалеть себя.**

Порою самые сильные наши неудачи — это лишь начало пути к великому успеху. Смиритесь с тем, что истинный замысел мироздания нам не раскрыть никогда, и принимайте как должное всё то плохое, что с вами происходит. Возможно когда-то вы будете благодарить судьбу за эти неудачи.

**10. Завидовать.**

Постоянно думать о чужих достижениях вместо того, чтобы сконцентрироваться на собственных — совершенно неправильный путь. Перестаньте завидовать другим, и вы с удивлением обнаружите, что завидовать начнут вам.

**11. Конкурировать со всеми подряд.**

Переживаете, что кто-то в чём-то успешнее вас? Напрасно, открою вам секрет: так будет всегда. Вы никогда не сможете быть абсолютно лучшим в какой-то сфере. Ведь даже лучшие мировые спортивные рекорды постоянно обновляются. Перестаньте видеть конкурента в каждом человеке. Вместо этого попробуйте конкурировать с самим собой: постарайтесь сделать так, чтобы вы завтрашний стали хоть чуточку лучше, чем вы сегодняшний.

**12. Искать свою «вторую половину» для обретения счастья.**

Вы не сможете сделать счастливым кого-то другого, если не счастливы сами. Не переживайте из-за того, что сейчас вы одиноки, лучше быть одному, чем в плохой компании. Для начала добейтесь гармонии со своим собственным я, а уже потом ищите кого-то другого, чтобы поделиться счастьем с ним.

**13. Лениться.**

Под лежачий камень вода не течёт. Эта старая пословица никогда не потеряет своей актуальности. Начиная какое-то дело или приступая к новой задаче, не нужно думать над ними слишком долго, это только создаст лишние проблемы. В действительности, всё, что вам нужно — объективно оценить ситуацию и начать действовать.

**14. Искать счастье в деньгах.**

Да, общество потребления заставило нас думать, что именно вот этих, супер-дорогих вещей, нам и не хватает для полного счастья. Но истина в том, что те вещи, которые действительно делают нас счастливыми — абсолютно бесплатны. Любовь, дружба, улыбка — вот настоящие ценности, определяющие счастливого человека.

**15. Ругать себя за ошибки прошлого.**

Мы склонны постоянно винить себя. Научитесь воспринимать не как ошибки, а как ценный полученный опыт, который завтра сделает вас лучше и умнее.

**16. Копить хлам в квартире и в душе.**

 Научитесь раз и навсегда переворачивать прошлые страницы жизни, открывая дорогу чему-то новому. То же самое касается и материальных вещей: не копите хлам. Есть замечательное правило: если вы не вспоминали про какую-то вещь как минимум год, значит она вам не нужна.

**17. Пытаться быть кем-то.**

Быть самим собой — одна из самых сложных задач в нашем мире. Мы так устроены, что постоянно хотим быть похожими на наших героев, кумиров, на людей, которыми мы восхищаемся. Но это не должно лишать вас индивидуальности. Всегда найдётся кто-то умнее, красивее, моложе вас. Научитесь просто быть собой.

**18. Обманывать самого себя.**

Вы можете обмануть кого угодно, но только не самого себя. Где-то там, глубоко внутри, вы всё равно будете знать, что врёте, и это начнёт съедать вас. Научитесь быть честным хотя бы с самим собой.

**19. Тратить время на ненужных людей.**

Жизнь слишком коротка, чтобы позволить себе тратить время на тех, кто вам безразличен. Чем раньше вы это поймёте, тем больше драгоценного времени сэкономите.

**20. Копить эмоции в себе.**

Вовсе не обязательно всегда быть сильным. Вовсе не обязательно доказывать всем, что у вас всё хорошо, особенно если это не так. Перестаньте беспокоиться о том, что подумают о вас другие, поплачьте, если нужно, покричите, разбейте несколько тарелок, выплеснете эмоции. Чем раньше вы это сделаете, тем быстрее снова сможете улыбаться.

Ставропольский край, Курский район, ст.Курская, пер.Школьный,4а **Тел.:** 8 (87964) 6-50-96 **Сайт:** курский-срцн.рф

**Государственное казенное учреждение социального обслуживания**

**«Курский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Надежда» отделение социальной диагностики и социально-правовой помощи**

**Плохие привычки, которые мешают вам стать СЧАСТЛИВЫМ**

ст. Курская

