

Как проще относиться к жизни

Множество назначенных встреч, куча запланированных дел, море работы, бесконечные заботы и хлопоты – все это разрушает наш покой и не дает жить свободной и счастливой жизнью. Как же быть? **Необходимо сделать правилом своей жизни принцип простоты!**

Чем сложнее жизнь, тем труднее быть по-настоящему счастливым. Простота – это секрет счастья!

Простота мышления

Простота жизни совсем не означает отказа от каких-то невинных увлечений, удовольствий и радостей жизни. Простота начинается в вашем мышлении. Заботы, задачи и проблемы, которые занимают ваш разум постоянно, не позволяют войти внутрь спокойствию, равновесию, умиротворенности. Когда в голове много всего происходит, очень трудно научиться быть осознанным, замечать красоту каждого мгновения жизни и с любовью смотреть на окружающий мир.

Способность освобождать разум от неиссякаемого потока мыслей – это и есть простота жизни. Откажитесь от лишних переживаний, бесполезных раздумий, самоедства и вечной гонки. И вы сможете достичь гораздо большего. Мы добиваемся поставленных целей и реализуем мечты быстрее и результативнее, когда позволяем самим себе действовать сосредоточенно, не отвлекаясь на остальные вещи и не пытаясь получить все и сразу.

Простота в работе

Перестаньте думать о продуктивности своей работы, о целях, встречах, списках важных дел. Уберите из своей головы мысли о принципах управления временем и создании идеального рабочего места. Сконцентрируйтесь на действительно важных вещах. Будьте в настоящем моменте.

Когда вы упрощаете действие или процесс, к вам приходит душевное спокойствие. А чем спокойнее и проще жизнь, тем она гармоничнее и тем больше она открыта свежим идеям, новым начинаниям и позитивным результатам. Успех начинает приходиться сам собой в спокойное и освобожденное пространство. Просто работайте каждый день и получайте от этого удовольствие.