

Если нет решения проблемы, то не теряйте времени, беспокоясь об этом. Если есть решение этой проблемы, то не тратьте время на беспокойство...□

Далай-лама



Мы живем в мире, сотканном из тревог и беспокойств. Мы боимся заболеть и увольнения с работы, расстраиваемся при появлении лишних килограмм и морщин под глазами, беспокоимся о близких и детях, ломаем голову о причинах плохого настроения начальника и любимого человека. Мы слишком много беспокоимся.

Младше возраст и ранимее душа, тем больше причин для наших тревог. Постепенно приходит опыт, закаляется характер и выясняется, что стоящих причин для беспокойства на самом деле не так уж и много. Некоторые называют это мудростью. Мы хотим немного облегчить этот процесс и составили для вас список вещей, о которых точно не стоит беспокоиться.

Что подумают другие

Оооо, это самый популярный вид беспокойства, который подстерегает нас на каждом шагу. Перед каждым необычным или важным поступком мы остерегаемся осуждения близких или даже совсем незнакомых людей. У некоторых, особо впечатлительных особ, этот страх приводит к тому, что надев новый яркий шарфик, они покрываются холодной испариной, представляя, как все пассажиры метро только и делают, что рассматривают их, думают о них и злорадно перемигиваются за их спиной.

Оставьте это! Никому до вас нет никакого дела, а если и есть, то это их проблемы. Вы взрослый человек, самостоятельно принимаете решения и несете ответственность за их последствия. Не давайте чужим мнениям формировать вашу жизнь, так как пытаться соответствовать чьим-то мнениям, вы потеряете себя.

Сколько вы весите

Да, культ здоровья и красоты, впечатанный в наше сознание, привел к тому, что неправильная цифра на весах может надолго испортить настроение. Я не призываю отказаться от здорового образа жизни и питания, но во всем надо знать меру и не зацикливаться. Иногда, особенно если ваш вес не слишком выходит за рамки, переживания по поводу лишних килограмм могут принести больше вреда здоровью, чем сами эти килограммы.

Как живут другие люди

Не беспокойтесь о жизни других людей, особенно если это не оказывает прямого воздействия на вас. Пусть другие люди живут своей собственной жизнью, как и вы сами. Не беспокойтесь о количестве любовниц коллеги, воспитании детей соседа или одежде незнакомого прохожего. Это их дела.

А самое главное — перестаньте сравнивать себя, свой дом, свой доход с другими. Это путь, который ведет в никуда и дарит только раздражение. Если вы будете этим заниматься, то всегда найдется более красивый, или более богатый, или удачливый человек, который отравит вам существование. Просто вспомните, что существуют миллионы людей, готовые отдать почку, чтобы поменяться с вами местами. И успокойтесь.

Социальные сети

Не стоит волноваться о множестве друзей в Facebook или их

отсутствии. Не стоит печалиться о лайках или тупых комментариях. Да, социальные сети стали важной составляющей нашей жизни, но все же это не вся наша жизнь. Это просто хороший инструмент социального взаимодействия, но не более. Не придавайте слишком большого значения виртуальным друзьям и врагам, лучше обзаведитесь настоящими.

Совершенство

Совершенство недостижимо. Точка.

Просто примите и смиритесь. Старайтесь делать свое дело хорошо, но не мучайтесь о невозможном. Стремление получить идеальный результат в одном деле, закроет от вас сотни других дел.

Возраст

Вы не можете остановить часы. Это факт, независимо от того, сколько вы будете беспокоиться об этом или сколько денег вы выкинете, пытаясь скрыть последствия. Бросьте печалиться об этом. Двадцатилетние думают, что в тридцать жизнь заканчивается, тридцатилетние отодвигают этот срок еще на десять лет. На самом деле и те и другие не правы — я это точно знаю :).

Счастье не очень зависит от возраста и даже седой пенсионер может жить более насыщенной жизнью, чем безусый студент. Так что перестаньте беспокоиться о возрасте и морщинах, лучше подумайте о наполнении каждого дня.

Они неправы!□

В каждом человеке заложена тяга к справедливости и правде. Важно, чтобы стремление доказать свою правоту и восстановить справедливость не мешало вам жить. Вы отвечаете на каждый выпад в вашу сторону, тщательно собираете доказательства и проявляете чудеса красноречия. К сожалению, это обычно не приводит совершенно ни к чему. Ваш оппонент остается при своем мнении или даже смеется над вашей горячностью. Чаще всего время, потраченное на споры, оказывается потраченным впустую. Не беспокойтесь о том, что кто-то, по вашему мнению, не прав. Займитесь лучше чем-то полезным для себя.

Все, что вы не можете контролировать□

Прекратите заботиться о вещах, которые вы не можете контролировать. Если вы ничего не можете сделать, чтобы повлиять на человека или ситуацию, то не тратьте энергию. Есть очень много важных вещей в нашей жизни, которые можно изменить. Сосредоточьтесь на том, что вы можете изменить, и выкиньте из головы те вопросы, которые не в вашей власти.

стырено [отсюда](#)

Тэги: [для](#), [на](#), [не](#), [наших](#), [то](#), [если](#), [которых](#), [мы](#), [вещей](#), [характер](#), [постепенно](#), [причин](#)

, [проблемы](#)

, [закаляется](#)

'
[тревог](#)