



Конечно, жизнь не всегда идет гладко: трудности, огорчения и настоящие беды не редкость, чего уж там. В таких ситуациях злиться и плакать вполне нормально. Никто не может быть счастливым безостановочно 24 часа в сутки. Но даже когда все идет наперекосяк, можно и нужно найти повод для радости и сказать спасибо себе, окружающим людям, миру — кому хотите.

Тренер по личной эффективности **Лори Дешен (Lori Deschene)** знает по меньшей мере 9 таких поводов.

## **1. Каждый человек может чему-нибудь нас научить**

Даже тот, кто подрезал нас на кольце, вряд ли эгоистичный псих. Скорее, у него выдался напряженный день и он сильно торопится. Бесит, конечно, но это возможность научиться терпению и не взрываться по мелочам. Тот, кто разбил нам сердце, вряд ли садист, который наслаждается чужими страданиями. Он такой же человек, он тоже страдает. Да, больно, но мы узнали многое о нас самих. Научиться мыслить в таком ключе очень трудно. Кажется, что некоторые люди за гранью добра и зла и только отравляют жизнь. Но теперь я знаю, что разбитое сердце и парень, который меня подрезал — это уроки. Они помогли мне стать сильнее, мудрее, добрее. Если мы соглашаемся учиться даже на самом страшном, мы растем над собой.

## **2. В каждом испытании есть нечто ценное**

Учат не только люди, но и события. Например, писательница Барбара Эхренreich (Barbara Ehrenreich) в своей книге «На яркой стороне» писала, что ее рак — это дар. Я понимаю почему. Повторюсь: если грустно, надо грустить; если больно — плакать. Незачем заталкивать чувства себе в горло. Но даже ужасные вещи могут стать началом новых светлых событий. Несколько лет назад умерла моя бабушка, и мы все жалели, что проводили с ней так мало времени. Но в моей большой семье появилась традиция: раз в неделю мои тети, дяди, кузены, родители, братья и сестры собираются на «семейный вечер». Эта прекрасная традиция родилась из нашей трагедии. Мы научились ценить друг друга.

### **3. Мне повезло: у меня есть все, что нужно**

Мало кто имеет все, что хочет. Зато мы надеемся добиться всего-всего. У нас есть мечты, цели и амбиции. Мы хотим чувствовать, что движемся вперед, а не катимся по наклонной. Несмотря на все взлеты и падения, у большинства из нас есть все необходимое. Есть где жить и чем питаться. Есть люди, к которым можно обратиться за помощью. А главное — есть мозг и возможность идти к цели. Жилье, еда и друзья — вовсе не данность. У многих ничего этого нет. Иногда мне кажется, что это ничтожная малость. Но если бы у меня не было вообще ничего, жизнь стала бы гораздо труднее.

### **4. Маленький повод порадоваться — на самом деле огромный повод**

Я могу сказать спасибо за раскраски для взрослых, рождественскую елку и друзей, которые приедут на праздник. За новый сезон любимого сериала, горячую ванну и недорогой, но безумно вкусный бутерброд на обед. За мою семью и запах фрикаделек на родительской кухне. Пусть мы не каждый день находим новую работу, встречаем большую любовь, даем жизнь ребенку или спасаем мир. Большинство радостей — это мелочи, которые мы сумели оценить.

### **5. Необязательно все иметь и все уметь, чтобы быть счастливым**

В современном мире процветает культ «я должен»: мы обязаны работать сколько сможем, владеть чем только можно и быть настоящим специалистом (желательно в нескольких областях сразу).

Нельзя ошибаться, нельзя упускать шансы. Мы обязаны рваться к цели! Да, приятно вычеркивать пункты из списка дел. И покупать все, что хочешь. Но даже если мы не накопили миллионов и не основали гигантскую корпорацию, мы все равно живем полной, сказочной жизнью. Достаточно оценить, сколько всего уже достигнуто. Это не значит, что нужно отказаться от целей, сидеть на месте и радоваться. Но зачем тратить силы на безумную гонку? Каждый из нас уже достиг многого, и это повод сказать «спасибо».

## **6. У каждого свое счастье, и это нормально**

Мы невольно сравниваем себя с другими и часто не в свою пользу: у друга детства отличная работа, у подруги идеальная семья. И нам обидно. Но жизнь — не соревнования, здесь не бывает «отстающих». Мы все разные: у каждого свои таланты, интересы, приоритеты и ценности. У каждого свой собственный путь. Что значимо для меня, не обязательно значимо для вас. Что ценно для вас, не всегда ценно для других людей. Вы счастливы потому, что у вас четверо прекрасных ребятишек. А я счастлива потому, что вот-вот куплю аквариум с тропическими рыбами и кота. Вы радуетесь потому, что купили потрясающий загородный дом, а я в восторге от жизни в большом городе. И это правильно. Важно ценить свое.

## **7. Все может измениться и изменится**

Каждый раз, когда я смотрю на дорогого мне человека, я напоминаю себе, что он не всегда будет здесь. И я тоже. Звучит страшно, знаю. Я иногда готова забиться в угол, когда об этом думаю. Но как только это признаешь, становится гораздо проще видеть вокруг хорошее и ценить то, что есть. Это относится не только к людям. Не факт, что мы до пенсии проработаем на одном месте за ту же зарплату или будем увлекаться одним и тем же хобби всю жизнь. Сколько ни

пытайся подстраховаться, всё может измениться и изменится — к лучшему, к худшему ли. И это тоже повод для благодарности.

## 8. Все могло быть намного хуже

Да, клише. И никто не хочет слушать подобное, когда жизнь разваливается на части. Я недавно нашла цитату (не знаю, кто автор): «Сказать человеку, что он не может грустить, потому что кому-то еще хуже — все равно что сказать, что он не может быть счастлив, потому что кому-то лучше». Плохо — грустите на здоровье. Но все можно преодолеть. Мой дед потерял обе ноги. Он мог бы сдаться, потому что многим людям в мире лучше, ведь они могут ходить. Но дед сохранил чувство юмора, остался верен своим ценностям и живет в окружении любимых людей. Ему достаточно.

## 9. Жизнь сама по себе подарок

Мир полон людей, которые помогают нам учиться и расти. У нас есть все необходимое. У нас есть бесчисленные поводы наслаждаться жизнью. Эта минута неповторима. Значит, все происходящее сейчас особенно ценно, даже если далеко от идеала. И это подводит нас к последнему и самому важному поводу сказать «спасибо»: жизнь сама по себе подарок. Спасибо, черт возьми! Искреннее спасибо за всё!

Тэги: [не](#), [даже](#), [но](#), [все](#), [может](#), [когда](#), [быть](#), [идет](#), [найти](#), [счастливым](#), [спасиб](#)  
[о](#), [сутк](#)  
[и](#),  
[часа](#),  
,  
[наперекосяк](#),  
,  
[безостановочно](#)