

Найефективніші способи досягнення душевної гармонії і рівноваги



Для початку потрібно просто **розслабитися і відволіктися від усіх справ**. Задумайтеся про своє життя, що б ви в ньому поміняли і чим ви пишаєтеся, запишіть все це на аркуші паперу. Так само запишіть, через що ви турбуєтеся, що заважає стати урівноваженим. Тут головне просто записати, заглиблюватися у все це не потрібно. А вже на практиці почнете діяти і застосовувати всі знання, керуючись даними списком.

Допомагайте людям. Знайдіть тих людей, яким ви будете раді допомогти, так як в такому випадку ви почнете постійно відчувати душевну рівновагу, через те що допомагаєте тим, хто цього потребує.

Займіться йогою. Всі люди, які усвідомили, як набувати душевного спокою займалися саме йогою. Медитаціями, ви самі зможете себе заспокоювати, розслаблятися і відпочивати. Під час медитації, потрібно максимально розслабитися, і думати про найпрекрасніше, що є на білому світі. Для душевного спокою, це найефективніший варіант.

Більше позитиву в життя. Щоб душевна рівновага не покидала вас, вам потрібно почати сприймати тільки позитивні моменти в житті. Ваш мозок повинен бути постійно наповнений до максимуму тільки позитивною інформацією та емоціями, що б для негативних моментів не було місця. Спілкуйтеся з позитивними людьми і з тими, з якими ви хочете спілкуватися. Дивіться смішні фільми і відео, слухайте улюблену музику, читайте анекдоти і почніть любити і поважати цей світ, дякувати за те, що ви є.

Займайтеся тільки улюбленою справою. Причина, з якої ви не можете відчути душевну гармонію, це втома і нерви. Втома безпосередньо залежить від радості, яку ви відчуваєте чи ні, виконуючи роботу. Знайдіть на своїй роботі щось цікаве, придумайте якесь змагання, що б якимось прикрасити всю виконувану роботу. Якщо не виходить то найкраще знайти в житті саме ту справу, якій ви присвятили б все своє життя. Вона вам не буде набридати, і відповідно ви перестанете втомлюватися. Тому наповнюйте своє життя новими фарбами.

Проблеми та їх вирішення. В основному душевний спокій, залежить від того, як ви вирішуєте всі свої проблеми. А для цього засвоюйте одну

істину, вирішуйте проблеми відразу, як вони з'явилися, ніколи не відкладайте їх на потім. Таким чином, ви завжди будете спокійні, так як у вас не буде великої кількості накопичених проблем, і буде час для заняття улюбленою справою.

Психологи таки дійшли висновку, що **спорт** це найкращий спосіб позбутися від стресу. Звичайно, головний суперник спорту, це улюблене заняття і захоплення. Але ви можете чергувати спорт, або ж, зв'язати улюблену справу зі спортом. Проявляєте кмітливість, і ви зрозумієте, що вас найкраще заспокоює. Видів спорту багато, але в основному найкращий для цього вид спорту це плавання.

Читайте книги. Спробуйте почати читати книги, навіть якщо не вірите що вони, вам допоможуть. Просто виберіть відповідну тематику книги і починайте читати хоча б по 30хвилин на день. Тоді ви переконаєтеся в тому, що це допомагає позбутися від тривоги і знайти спокій та рівновагу душі.