

Как стать везунчиком



Наверняка, многие из нас задумывались о том, почему одним людям везет, а другим – нет? Почему у одних исполняются все желания, дом полная чаша, в семье все в порядке, есть здоровье и деньги, а у других по всем фронтам сплошные неприятности – не ладится в школе, плохое самочувствие стало обычным явлением? Одним по жизни везет, а другим – не везет. Невезучие с завистью смотрят на счастливые глаза везунчиков и смиренно говорят сами себе: «Видно, не судьба», а в худшем случае злятся на счастливчиков и от этой злости еще хуже и на душе, и в жизни.

Возможно ли выбраться из порочного круга невезения, спросите **вы?**

Конечно, и не только возможно, а нужно! Если, конечно, еще не

надоело ныть и завистливо оглядываться на улыбающихся баловней судьбы.

Изменить свою жизнь на 180 градусов никогда не поздно, было бы желание.

Есть три самых простых правила, усвоив которые, вы скоро увидите впечатляющие долгожданные результаты.

Итак, начнем.

Правило первое:

«В жизни все нужно делать с удовольствием»

Когда мы что-то делаем с удовольствием, то зачастую у нас все хорошо получается. Вспомните, как вы готовите свое любимое фирменное блюдо, напевая себе под нос песенки, и на выходе получаете очередной шедевр кулинарного искусства, который хвалит вся семья. И вспомните, как по утрам, проклиная все на свете, вы идете в школу, маетесь там целый день, а домой приходите, как выжатый лимон, физически и эмоционально измотанным человеком, который даже своих близких видеть не очень-то рад.

Чувствуете разницу между этими двумя примерами? Если нет возможности НЕ ДЕЛАТЬ то, что не нравится, полюбите это дело, найдите в нем плюсы, благодаря которым неинтересное и нелюбимое превратится в увлекательное и желанное.

Правило второе:

«Список желаний»

Жизнь предполагает наличие желаний. Разных. Больших и маленьких, быстро исполнимых и требующих некоторого

времени. Если вы ничего не хотите от жизни, то вряд ли она будет щедра к вам.

Вспомните строки из Библии: «Просящему – дано будет». Поэтому просите. Список желаний, оказывается, составить не очень-то просто. Как правило, первые 20-30 желаний записать легко, а потом почему-то на ум ничего не приходит, поэтому научите себя желать большего от жизни. Вначале заполняем список из 50 желаний, а потом каждый день прибавляем туда минимум по два новых желания, сбывшиеся заменяем двумя новыми. Важное замечание: желания, которые вы будете записывать в список должны быть истинными, то есть отвечать всего двум критериям:

1. Желания касаются вас лично. Представьте, что ваше желание сбылось, вы должны присутствовать там в вашем физическом теле.
2. Вы должны испытывать радость от того, что это произошло.

Всегда помните о своем списке, пополняйте его ежедневно новыми желаниями и вскоре удивитесь, что желания-то ваши постепенно начинают сбываться, а значит, вы становитесь счастливым человеком.

Правило третье: «Дыхание везения»

Везунчики вообще-то действительно отличаются от невезучих, даже по физиологическим параметрам. Группа экспертов проводила выборку между везучими и невезучими людьми и нашла одну закономерность. Везучие люди дышат совсем по-другому. Наше дыхание меняется в зависимости от нашего физического и эмоционального состояния.

Есть такое понятие, как «дыхание везения», которое присуще всем людям в то время, когда им везет.

Вспомните какой-то случай, когда вам повезло, когда вы успели на автобус, хотя опаздывали, когда, возможно, что-то выиграли в игровых автоматах или встретили нужного вам человека вовремя, находясь в этом воспоминании, отследите, как вы дышите. Подсознание человека невозможно обмануть и оно принимает все за чистую монету, подстраивая одновременно тело под ситуацию, поэтому вспоминая приятное событие, все тело отреагирует на вспоминаемые образы. Отследили ритм дыхания, а теперь остается самое простое – просто подышать в «ритме вашего везения». «Дыхание везения» можно практиковать, когда что-то не получается или получается не так, как вам хотелось бы, еще лучше тренировать его просто в свободное время для поднятия настроения и для того, чтобы оно стало вашим привычным дыханием.

Желаю удачи!