

**Для избавления от ненужных забот и стрессов следует отказаться от следующих вещей:**

- ▶ От потребности доказывать свою правоту.

Несмотря на угрозу разрыва отношений, ссоры с друзьями и другие негативные последствия, людям свойственно доказывать свою точку зрения, которые не разделяет оппонент. Однако этого не стоит, так как агрессивный спор может вызвать только стресс и эмоциональную боль. Прежде чем спорить, следует задать себе вопрос «Что для меня важнее: быть добрым или правым?».

- ▶ От привычки **всё** контролировать.

Важно смириться с мыслью о том, что человеку не под силу держать всё под контролем: события, ситуации, людей. Следует научиться принимать уникальность друзей, коллег и близких. Китайский философ Лао Цзы говорил *«побеждает тот, кто умеет отпустить»*.

- ▶ Необходимо избавиться от чувства вины.

Согласно мнению специалистов, чувство вины разрушает человека изнутри. И не стоит обвинять других в том, чего сами не способны добиться. Энергию не стоит распылять на обвинения, лучше взять свою жизнь под контроль и с каждым днём совершенствовать её.

- ▶ От негативного разговора с собой.

Большинство людей самостоятельно наносят себе вред, позволяя негативным мыслям управлять их жизнью. Как известно, силы мысли и слова способна «оживить» всё, будь то реализация цели и наоборот усиление страха.

- ▶ От привычки жаловаться.

Психологи призывают людей освободиться от потребности жаловаться на всё вокруг. Озвученные негативные установки будут сильнее вживаться в повседневность. Следует помнить, что **счастливым человека может сделать только он сам**, тоже самое касается и негативных аспектов жизни. Не нужно недооценивать силу позитивного мышления.

- ▶ От критики, от привычки критиковать людей, которые имеют какие-либо особенности и отличия от всех остальных.

Каждый человек индивидуален и не стоит это забывать. Также все люди стремятся быть счастливыми и любимыми, поэтому не стоит осуждать их поступки.

- ▶ От потребности произвести на всех впечатление.

- ▶ Не нужно сопротивляться переменам.

Как известно, каждый в своей жизни должен уметь покидать зону комфорта и двигаться вперед. Перемены улучшают жизнь, направляют её в нужное русло и помогают самореализоваться.

► От ярлыков.

Не стоит ставить ярлыки на друзей, родственников или коллег. Тоже касается и событий, о которых человек мало знает или просто не понимает суть происходящего. Ежедневно следует открываться для нового и пробовать себя в различных сферах.