# Стать счастливее: 5 идей на каждый день

***Мы привыкли считать, что счастье кратковременно и зависит от внешних факторов – наших успехов, признания и любви других людей. Но для счастья важнее то, как мы организуем свою жизнь день за днем. Поменяв свои ежедневные привычки, мы можем стать счастливее.***

**Антон Солдатов**



**1. ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ**

Большая часть наших ежедневных занятий направлена на достижение какой-то цели. Мы убираем, чтобы сделать дом чистым, приходим на работу, чтобы выполнить определенный объем задач, занимаемся сексом, чтобы достичь оргазма. Наша жизнь состоит из постоянной целенаправленной деятельности. Конечно, достижение целей вносит в нашу жизнь порядок и смысл.

Но в результате мы часто переоцениваем результат и забываем о том, что процесс тоже может приносить удовольствие и радость. Мы забываем о том, что в жизни есть место игре, веселью. Психолог Михай Чиксентмихайи провел эксперимент: он попросил людей заниматься только целенаправленной деятельностью в течение дня. Ничего веселого и интересного – только то, что имеет цель. Через два дня он прекратил эксперимент из-за негативных эффектов, которые стали наблюдаться у испытуемых.

Участники жаловались, что испытывают тревогу, усталость, раздражительность, им трудно сконцентрироваться. «Делайте перерывы каждые час-полтора, – советует Кристина Картер. – Среди трудоголиков бытует мнение, что лучший отдых – это переключение на другую задачу, смена деятельности. Но эта деятельность не должна быть связана с решением задачи и поиском ответов. Лучше провести 15 минут в состоянии расслабленности и покоя».

**2. ВКЛЮЧИТЕ ВНУТРЕННИЙ АВТОПИЛОТ**

«Примерно 40% времени мы в среднем действуем автоматически. Это время, когда вашими действиями управляют ваши привычки, а не сознательные решения, – говорит Кристина Картер. – Может показаться, что чем больше сознательных действий мы совершаем, тем лучше. Но в реальности мы успеваем больше, когда не задумываемся над тем, что делаем». Необходимость постоянно сознательно управлять каждым своим шагом вызывает эффект, известный ***как «усталость от принятия решений».***

Этот термин ввел психолог Рой Баумайстер из Университета Флориды. Он обратил внимание, что у мозга существует конечный запас энергии, который расходуется на планирование действий. Если энергия на исходе, мозг пытается всеми силами избежать принятия новых решений. Это приводит к увиливанию от работы, прокрастинации, переутомлению и болезням. Выход, который предлагает Картер: вводите в свою жизнь как можно больше автоматических действий. Это не значит, что вам нужно превратиться в робота и не задумываться над тем, что вы делаете. Просто подчините свои действия ритму. Не «решайте», стоит ли делать зарядку с утра, – просто делайте ее. Чем больше ежедневных привычек вы приобретете, тем больше вы будете успевать и тем меньше будете испытывать стресса.

Еще один простой способ завести новую хорошую привычку предложил исследователь счастья Шон Акор – ***правило 20 секунд***. Самое сложное в формировании любой привычки – начать делать что-то. Поэтому Акор советует максимально упростить первый шаг. В идеале он должен занимать не более 20 секунд. Например, если вы хотите приучить себя делать зарядку каждый день, не стоит убирать гантели или эспандер глубоко под кровать.

**3. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ВСЕГО ЛИШНЕГО**

В погоне за продуктивностью мы часто загоняем себя, и это не только вызывает обратный эффект, но и влияет на наше самочувствие. Выход – делайте меньше. Пересмотрите свои цели, оставьте лишь то, что вам нужно. Чаще всего наша сверзагруженность вызвана не объективными обстоятельствами, а нашими собственными установками («я должна трудиться, потому что иначе не смогу себя уважать») или надуманными обязательствами перед другими («начальник считает, что мне можно поручить любую работу, и я не должен его разочаровать»).

Кристина Картер предлагает простую схему: определитесь с пятью приоритетными для вас вещами (целями, занятиями) и отвечайте «нет» на все остальное. Мы тратим много времени, реагируя на раздражители, а не продвигаясь вперед в соответствии с важными для нас целями. Это позволяет обстоятельствам и людям управлять нашим состоянием. Нам просто не приходит в голову время от времени проводить инвентаризацию своих обязательств, планов и привычек.

***Картер предлагает проводить такую инвентаризацию с помощью вопросов:***

* Нужно ли вам вообще делать то, что вы сейчас делаете?
* Действительно ли вы – единственный, кто может это сделать?
* Нужно ли сделать это идеально, или достаточно «просто хорошо»?
* Должны ли вы делать это прямо сейчас?

Если мы не готовы ответить однозначное «да» на все вопросы – скорее всего, это дело нужно либо делегировать другим, либо сделать быстрее, либо отложить.

**4. ЗАВЯЗЫВАЙТЕ ОТНОШЕНИЯ**

Спросите психологов, экономистов, страховых агентов и пожилых людей, и они в один голос скажут вам, что в жизни нет ничего важнее отношений. В это легко поверить, когда речь идет о близких. Но даже поверхностные, ни к чему не обязывающие отношения могут сделать нас счастливее. Разговор с совершенно незнакомым человеком кажется нам чем-то трудным, однако чаще всего первая неловкость длится недолго, а отсутствие близких отношений дает свои преимущества: мы ничего не знаем друг о друге, и это порой дает нам больше возможностей говорить откровенно.

«Вам не обязательно менять свой привычный стиль жизни, – считает Кристина Картер, – Просто настройте свое внимание на других. Слушайте. Спрашивайте о тех хороших вещах, которые случились с людьми недавно, выслушивайте их, подбадривайте. Не бойтесь проявить открытость – ваш собеседник, скорее всего, тоже испытывает неловкость, и ваш шаг навстречу поможет ему преодолеть ее».

**5. БУДЬТЕ БОЛЕЕ ТЕРПИМЫМИ К ДИСКОМФОРТУ**

Многие из нас приходят домой и думают: «Я просто хочу посидеть спокойно, ничего не делая». И это понятно, когда вы много работали и у вас совсем не осталось сил. Но «ничего не делая», вы не сделаете свою жизнь приятнее. Парадокс: чаще всего мы хотим делать не то, что сделает нас счастливее, а то, что кажется нам проще.

«Согласно исследованиям, подростки в среднем в 2 раза чаще сообщают, что чувствуют радость, когда занимаются любимым хобби или спортом, чем когда смотрят телевизор или играют в видеоигры, – говорит Кристина Картер. – Зато психологи систематически отмечают и обратную зависимость: счастливее нас делает страсть, увлеченность чем-то.

То, что наполняет нас энергией и азартом, повышает наше ощущение удовлетворенности жизнью». Можно ли поддерживать такой энтузиазм в повседневной жизни? Картер предлагает составить список сильных сторон, интересов и сфер жизни, в которых мы чувствуем себя «в своей тарелке». Позаботьтесь о том, чтобы в вашей жизни постоянно присутствовал предмет вашего интереса, чтобы он побуждал вас к творчеству, служил источником радости. Допустим, вам нравится играть на гитаре или фортепиано. Вы можете устраивать маленькие домашние концерты в семейном кругу или выкладывать на YouTube записи своей игры, обсуждать с другими разученные композиции.

**Итак, что делать, чтобы стать счастливее?**

1. **Делайте перерывы.** Постоянная деятельность, связанная с решением поставленных задач, может вызвать тревожность и ощущение выгорания. Позволяйте себе периоды безделья.
2. **Включите внутренний автопилот.** Создавайте новые привычки. Помните про «правило 20 секунд»: чем легче начать что-то делать, тем проще делать это регулярно.
3. **Избавьтесь от лишнего.** Определите пять приоритетных задач на день, неделю, месяц и говорите «нет» остальным. Задавайте себе вопросы, чтобы понять, от чего можно избавиться.
4. **Завязывайте отношения.** Это самый действенный способ почувствовать себя счастливее. Помните: не только близкие отношения могут быть источником радости.
5. **Будьте терпимее к дискомфорту.** Делайте то, что держит вас в тонусе, а не то, что кажется проще. Ощущение мастерства, увлечение любимым делом – все это придает жизни смысл.