

چه عواملی باعث خراب شدن حال خوب آدم ها می شود؟

برای اینکه در زندگی به تمامی خواسته هایمان دست پیدا کنیم تنها جملات انگیزشی کافی نیست برای رسیدن به موفقیت باید چیزهایی که حال خوبتان را خراب می کنند بشناسید.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، اهداف ما در زندگی، با خواندن اوراد جادویی محقق نمی شوند و برای دستیابی به آنها تنها جملات انگیزشی کافی نیست. برخی از عوامل بدون اینکه متوجه شویم فرصت پیشرفت را از ما می گیرد و بازدارنده موفقیت و کاهش انرژی ما می شود. اگر می خواهید حس و حال خوب و احساس رضایت را در زندگی تجربه کنید و همواره در مسیر پیشرفت باشید، این بخش را تا آخر مطالعه کنید سرکوب کردن احساسات

احساسات یکی از خصوصیات انسانی است و انسان موفق فردی است که بتواند احساسات مختلف خود را شناخته و در موقعیت های مختلف بروز دهد. سرکوب کردن احساسات می تواند اعتماد بنفس شما را نشانه بگیرند و شما را در معرض خطرات جدی روحی و جسمی قرار دهند

اولویت قرار دادن دیگران

برای رسیدن به موفقیت و پیشرفت در زندگی خودتان را فراموش نکنید و در اولویت قرار دهید. اگر در زندگی خودمان را بیش از حد وقف دیگران کنیم، خسته شده و خودمان را قربانی خواسته ها و علایق دیگران می دانیم و دیگر انرژی کافی برای پیشرفت را نخواهیم داشت. انرژی شما که فوق العاده باشد، می تواند این حس و حال خوب و احساس رضایت را در زندگی و ارتباط با دیگران هم وارد کنید.

روابط ناسالم و محیط سمی

ما در زندگی با آدم های بسیار زیادی به طور خواسته یا ناخواسته در ارتباط هستیم. برخی مواقع این روابط به شدت به روان ما آسیب می زند و بی آنکه متوجه باشیم، مسیر خوشبختی را از گرفته و ناامیدی را در ما ایجاد می کند. یک رابطه سمی ما را وارد چالش های عمیق ذهنی می کند و به ما اجازه بلند پروازی نمی دهد. علاوه بر آن، باعث کمبود اعتماد به نفس شده و مانع پیشرفت می شود.

سعی برای ثابت کردن خودمان به دیگران

خودتان را به خود، و نه به دیگران، اثبات کنید. برای آنکه دیگران شما را دوست داشته باشند تغییر نکنید؛ شکبیا باشید، و به زودی خواهید دید دوستان واقعی، عاشق خود واقعی تان هستند. به خود یادآوری کنید که نباید همیشه همان کسی باشید که دیگران هستند و همان کاری را انجام دهید که دیگران در حال انجامش هستند.

سعی برای کنترل چیزهایی که در توانمان نیست

اگر روی مواردی در زندگی تمرکز داشته باشیم که خارج از کنترل ما هستند، به تدریج ناتوان می شویم و بیشتر ناکامی، ناامیدی، خشم و اضطراب را تجربه می کنیم اما اگر تمرکز خود را روی مواردی قرار دهیم که تحت کنترل خودمان است، توانمندتر خواهیم شد و می توانیم اقدامات مفیدتری انجام دهیم

سعی برای تبدیل شدن به کسی که دیگران میخواهند

برخی از افراد زندگی خود را صرف تبدیل شدن به فردی می کنند که مطابق با ارزش های خودشان نیست. نه کسی که باید خود را به او اثبات کنید، خودتان هستید. زندگی خود را برای به دست آوردن تایید کسی تلف نکنید زیرا این کار به خودتان صدمه خواهد زد.

سرزنش خود برای اشتباهات گذشته

همه ما در زندگی مرتکب اشتباهاتی می شویم اما برخی از افراد، به خاطر اشتباهات گذشته دائماً در حال سرزنش خودشان هستند. سرزنش خود برای اشتباهات گذشته نه تنها دردی را دوا نمی کند بلکه عاملی بازدارنده است زیرا اینگونه بخش اعظم انرژی روانی تان، درگیر گذشته ای تغییر ناپذیر می شود پس خودتان را ببخشید و دوباره به خود فرصت دهید تا استعدادهای درونی تان شکوفا شود و یک زندگی پر از شادی را تجربه کنید.

منبع:نمناک