

Советы

# Двенадцать ключей к счастью

Благополучие складывается день за днём из мелких, но важных деталей

**Делать подарки себе и другим. Менять угол зрения, чтобы увидеть события в новой перспективе. Проявлять благодарность. Хорошо спать. Не забывать улыбаться... Вряд ли именно об этом мы думаем в первую очередь, когда речь заходит о счастье. И всё же мы можем почувствовать себя лучше, изменив некоторые представления и привычки.**

Главное условие – не обладание теми или иными благами, а стиль жизни, в котором сочетаются забота о себе и открытость другим. Хорошая новость в том, что никогда не поздно начать следовать этому стилю, уверены эксперты портала psychologies.ru.

**Занимайтесь спортом**

Говоря о счастье, мы чаще всего задумываемся о собственных чувствах и образе мыслей. Но лучший стимулятор счастья – физическая активность. Так не настало ли время прогулки? Пешком, бегом, на велосипеде. Займитесь садоводством. Побейте по мячу, по воланчику, потанцуйте.

Упражнения позволяют вам чувствовать себя в форме, защититься от депрессии и стресса и улучшить как физические данные, так и умственные. Найдите занятие, которое вам нравится и соответствует вашей форме. И не ограничивайтесь спортзалом, выходите на улицу!

**Спите**

Теперь, после физического напряжения и прежде чем вы перейдете к чему-то ещё, поспите. Те, кто тратит на это 6–8 часов в день, чувствуют себя лучше тех, кто спит меньше шести или больше девяти часов. У людей, которые спят «оптимально», реже обнару-

живаются симптомы депрессии, они быстрее налаживают отношения с окружающими и устанавливают более тесный контакт с собственным бытием.

**Улыбайтесь**

Сколько раз в день вы улыбаетесь? Не ждите, пока для этого появится повод. Исследователи недавно подтвердили то, что Дарвин предполагал ещё в XIX веке: когда мы демонстрируем эмоции, они усиливаются – хмурим ли мы брови или поднимаем вверх уголки губ. Действительно, при улыбке активизируются мышцы лица, посылающие в мозг сигнал для выработки эндорфинов – «гормонов счастья». Чем больше вы улыбаетесь, тем счастливее себя чувствуете!

**Будьте на связи**

Стройте отношения с другими людьми: членами семьи, друзьями, коллегами, соседями. Эти связи – краеугольные камни вашей жизни, вкладывайтесь в них каждый день и обогащайте их. Одна из отличительных особенностей человеческого существа – потребность в принадлежности. Удовлетворение этой потребности наполняет нас позитивными эмоциями, в то время как долгие периоды одиночества могут подкосить.

Отношения, особенно близкие и дружелюбные, – отличные индикаторы счастья. Хорошая сеть социальной поддержки укрепляет иммунную систему, замедляет разрушение мозга с возрастом и уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

**Живите настоящим**

Сосредоточьтесь на окружающем мире и на своих ощущениях. Осознайте, что в них необычно. Цените красоту, когда она вам встречается. Наслаждайтесь мгновением, об-

ращая внимание на каждое чувство: осязание, вкус, зрение, слух, обоняние. Растягивайте момент, вникая в это ощущение, каким бы простым оно ни было: терпкий вкус вина на языке, мягкая шерсть кошки под ладонью, вечно новый цвет неба. Для тех, кто хочет большего: запишитесь на мастер-класс по медитации полного осознания.

**Выражайте благодарность**

Ложась спать, перед тем как уснуть, подумайте о трёх моментах прошедшего дня, за которые вы чувствуете признательность. Неважно, будут это мелочи или что-то жизненно важное. Спросите себя о каждом из них: в чем выражается ваша благодарность? Скажите спасибо коллеге, который помог вам сегодня, или отправьте ему письмо по электронной почте. Выражение благодарности – один из самых эффективных способов делать добро.

**Продолжайте учиться**

Какими навыками вы недавно овладели? Учитесь ли вы по книге, видео или лекции, возвращаетесь к старому увлечению или начинаете что-то совсем новое – это повышает вашу уверенность в себе и ощущение удовольствия от жизни.

**Развивайте сильные стороны**

Это ощущение себя, которое есть глубоко внутри, – ваша сила. Откуда оно берется? Подумайте об этом минуту. Чем вы действительно гордитесь? Знать свои сильные стороны, таланты, использовать их, развивать – вот один из самых верных способов личного и профессионального роста. Положительные эффекты такого развития будут долгосрочными и помогут в случае депрессии.

**Меняйте перспективу**

Вы тот, для кого стакан наполовину пуст или наполовину полон? Вы смотрите на положительные аспекты жизни или указываете на то, что не ладится? События редко бывают «полностью белыми» или «полностью чёрными», но в большинстве случаев полезнее рассматривать их позитивные стороны.

**Принимайте жизнь**

Отныне благотворность принятия подтверждена научно. Никто не совершенен, и велик шанс, что вы тоже не принимаете в себе (или в других) некоторые черты характера или какие-то действия. Иногда это доходит до ожесточённого отношения к своим слабостям ничему не помогает, даже наоборот. Научившись принимать, прощать себя, мы увеличим гибкость, сопротивляемость и удовлетворенность жизнью. И это же позволит вам стать терпимее к другим.

**Посвящайте время себе**

Исследования показывают, что мы чувствуем себя счастливее, когда у нас есть ощущение, что мы сами распоряжаемся временем. Один из способов этого достичь – буквально посвящать время себе, каждый день по чуть-чуть. И делать в такие моменты все, что нам заблагорассудится: гулять по улицам или по лесу, отдыхать на террасе кафе, читать газету, слушать музыку в наушниках... Главное – побыть какое-то время наедине с собой.

**Отдавайте**

Сделайте что-нибудь, что не принесёт вам никакой выгоды. Скажите другу или незнакомцу доброе слово. Присоединитесь к ассоциации взаимопомощи. Исследования показывают, что щедрость и доброта стимулируют зоны мозга, ответственные за выброс эндорфинов. Делясь временем и вниманием, мы не только вознаграждаем себя химически, но и устанавливаем отношения. Доверие – ключ к миру с собой и с окружающими.

**КРЕДИТ**  
до **1,5**  
**млн**  
**рублей**  
навстречу  
большой мечте!  
Индивидуально  
за 1 день

Магнитогорск, ул. Завенягина, 10А, пр-т К. Маркса, д. 79, пр-т К. Маркса, д. 101  
8 800 700 2 700

**ВУЗ-БАНК**

Кредит «Персональный». Сумма от 50 000 до 1 500 000 руб. Срок 24, 36, 60, 84 мес. Документы: паспорт гражданина РФ — обязательно, справка о доходах по ф. 2-НДФЛ или по форме банка — по желанию заемщика. Заемщик, являющийся ИП, учредителем/соучредителем предприятия, предоставляет свидетельство о регистрации и налоговую декларацию, в т.ч. по ф. 3-НДФЛ. Время рассмотрения заявки — 1 час. Возраст заемщика: от 19 лет на дату получения кредита до 75 лет на дату погашения кредита. Наличие постоянного места работы: стан на последнем месте работы от 3 месяцев либо опыт предпринимательской деятельности от 12 месяцев. В зависимости от оценки кредитоспособности заемщика, годовые ставки по кредиту могут быть от 19% до 38% с возможностью снижения до 15% в течение шести месяцев. Досрочное погашение — без комиссий. Кредит выдается на банковскую карту. Выпуск и обслуживание карты согласно тарифам банка, действующим на момент оформления кредита. Выдача наличных в банкоматах АО «ВУЗ-Банк» и ПАО «Сбербанк России» без комиссий. Комиссия за выдачу наличных в банкоматах сторонних банков — 1% от суммы, но не менее 120 рублей, в кассах сторонних банков — 1% от суммы операции, но не менее 150 рублей. Пени, начисляемые в случае нарушения сроков возврата кредита, уплаты процентов за пользование кредитом из указанных кредитов: 20% годовых от суммы просроченной задолженности по кредиту / процентам. Кредит выдается по усмотрению банка, банк вправе не называть причину отказа в выдаче кредита. С полными условиями по продукту можно ознакомиться в офисах банка, по телефону 8 800 700 2 700 или на сайте [www.vuzbank.ru](http://www.vuzbank.ru). Реклама АО «ВУЗ-Банк». Лицензия ЦБ РФ № 1557 от 22.06.2016 г. Условия действительны на 20.02.2019 г.

Объявления. Рубрика «Услуги» на стр. 13

на правах рекламы

## Продам

- \*Сад в «Березовой роще», 10 сот., 60 т. р. Торг. Т.: 8-982-106-70-40, 8-982-106-70-41.
  - \*1-к. квартиру. Т. 8-903-091-50-18.
  - \*Песок, щебень, граншлак, отсев и др., от 3 до 30 т. Т. 8-951-249-86-05.
  - \*Евровагонка, доска, брус. Т. 8-907-973-41-43.
  - \*Дрова, горбыль. Т. 43-33-99.
  - \*Дрова, дёшево. Т. 8-982-319-73-33.
  - \*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.
- ## Куплю
- \*Автовывкуп. Т. 8-982-112-44-91.
  - \*Ноутбук. Т. 8-951-810-10-55.
  - \*Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиральные

- машины, микроволновки. Т.: 8-964-245-35-42, 45-21-02.
  - \*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.
  - \*Холодильник, стиралку. Т. 43-09-30.
  - \*Ванны, холодильники, плиты, стиралки. Т. 8-912-805-21-06.
  - \*Подшипники. Т. 8-906-101-40-60.**
  - \*Неисправную микроволновку. Т. 8-906-898-06-96.
  - \*Автовывкуп. Т. 8-951-817-13-99.
  - \*Ж/к телевизоры. Компьютерную цифровую технику. Т. 8-909-092-21-72.
- ## Сдам
- \*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.
  - \*Квартиру. Т. 8-902-864-10-20.
  - \*Посуточно. Т. 8-952-527-36-06.
  - \*По часам. Т. 8-904-975-80-85.
  - \*Комнату. Т. 8-982-337-56-42.

- \*Жильё. Т. 8-964-247-60-22.
- ## Сниму
- \*Квартиру. Т. 8-919-40-90-888.
  - \*Жильё. Т. 8-964-247-60-22.
- ## Требуются
- \*В цех по производству ЖБИ: мастер участка, продавец-кассир, формовщики. Т.: 8-912-792-97-47, 58-03-01.
  - \*Уборщик/-ца (уборка подъездов п. Нежный). Т.: 58-03-05, 8-968-117-10-95.
  - \*Сторож на стоянку. Режим работы – сутки через трое. Заработная плата 8000 р. в месяц. Т. 8-951-453-35-18.
  - \*Грузчики. Т.: 49-01-46, 45-68-66
  - \*Повар на полставки. Т.: 8-967-867-92-13, 8-982-320-08-62.
  - \*Сторож-охранник. Т.: 49-01-46, 49-01-47.

- \*В аренду новые а/м «Гранта» (работа в такси). Т. 43-16-43.
- \*Шиномонтажник-разнорабочий с опытом. Оклад + %. Т. 8-902-617-13-67.
- \*Уборщики (цы) в «Магнит». Т. 8-952-509-39-22.
- \*Разнорабочие. Т. 8-963-097-44-77.
- \*Водитель категории С. Т. 8-922-078-80-41.
- \*Помощник библиотекаря. Т. 8-902-614-88-03.
- \*Упаковщик на полдня. Т. 8-951-255-64-67.
- \*Уборщицы (ки) в магазин, работа рядом с домом. График работы 2/2, с 8.00 до 18.00. Т. 8-951-477-46-30.
- \*Контролер пропусков. Т. 8-922-759-14-05.
- \*Маркировщик. Т. 59-16-84.

- \*Курьер. Т. 8-922-708-19-87.
  - \*Подработка. Т. 8-908-076-08-29.
  - \*Диспетчер. Т. 8-922-759-16-50.
  - \*Кладовщик. Т. 8-908-076-09-74.
- ## Считать недействительным
- \*Аттестат Б-1036840 от 25.06.2004 г., выданный МОУ «СОШ № 61» на имя Гончаровой Ю. А.
  - \*Утерянный гос. номер ХХ 5775 74 и свидетельство о регистрации серии СЕ № 740942.
  - \*Диплом, выданный МИСО в 2010 г. Анисимову Р. А.
- ## Разное
- \*Прошу откликнуться очевидцев ДТП, произошедшего 07.02.2019 в 15.35 с автомобилем Citroen C4 на перекрёстке Советская–Гагарина, по т. 8-961-770-56-60.