

П'ЯТЕ: РАДІСНЕ РІШЕННЯ — Сьогодні я приймаю рішення бути щасливим.

Все моє життя сформоване вибором. Спочатку я роблю вибір. Потім мій вибір формує мене. Радісне рішення, мабуть, найчастіше з усіх рішень сприймається неправильно. Радісне рішення демонструє, що щастя — це вибір, і якщо ви зараз нещасливі, то це наслідки вашого власного вибору, а не життєвих обставин.

Радісне рішення — Сьогодні я приймаю рішення бути щасливим. Повне розуміння радісного рішення стає потужним каталізатором змін у вашому житті. Щастя — це рішення. Це рішення може звільнити ваш дух, і кожна мить життя може наповнювати нескінченна радість.

АННА ФРАНК: «Все наше життя сформоване вибором.

Спочатку ми робимо вибір. Потім наш вибір формує нас». Щоденник

Радісне рішення є більш суперечливим, аніж будь-яке інше з **семи рішень**, оскільки люди не розуміють його.

1. Радісне рішення — Сьогодні я приймаю рішення бути щасливим. Тепер я знаю, що щастя — це не емоційне марево, яке то з'являється, то зникає у моєму житті. Щастя — це вибір. Щастя — це кінцевий результат певних думок і дій, тому я прокидатимусь кожного ранку з рішенням: «Сьогодні я приймаю рішення бути щасливим. Я сміхом зустрічати кожен день». А потім зверніть увагу на те, що ви відчуваєте: моїми жилами тече радість. Я почуваюся не так, як раніше. Я вже сам не такий, як раніше! Цей день, що переді мною, я зустрічаю з ентузіазмом. Я пильнуватиму можливості, які він принесе. Я щасливий! Сміх є зовнішнім виявом ентузіазму, і я знаю, що ентузіазм є пальним, завдяки якому рухається світ. Я сміятимусь протягом дня. Я сміятимусь на самоті, сміятимусь під час розмов з іншими людьми.

а) Люди будуть тягнутися до мене, оскільки в моєму серці є сміх.

Світ належить тим, хто палає ентузіазмом, бо люди підуть за такими скрізь! Сьогодні я приймаю рішення бути щасливим. Я усміхатимусь кожному зустрічному.

Моя усмішка стала моєю візитівкою. Зрештою, це найпотужніша зброя у моєму арсеналі. Моя усмішка має силу зв'язувати та полонити, розбивати лід, заспокоювати бурі. Я постійно вдаватимусь до усмішки.

Я завжди усміхатимусь першим. Цей вияв доброго ставлення буде показувати іншим, чого я від них очікую у відповідь.

Мудрець — Один мудрець колись казав: «Я не тому співаю, що щасливий, — я тому щасливий, що співаю!»

При зустрічі з моєю усмішкою щоразу слабшатимуть смуток, відчай, розчарування і страх.

б) Сила того, ким я є, виявляється у моїй усмішці.

Сьогодні я приймаю рішення бути щасливим. Я — власник вдячного духу.

Насіння пригнічення не може вкоренитися у вдячному серці. При зустрічі з моєю усмішкою щоразу слабшатимуть смуток, відчай, розчарування і страх.

Мій Бог обдарував мене багатьма дарами, і за них я не забуватиму дякувати.

Занадто часто я підносив молитви жебрака, бо постійно просив більшого і забував дякувати за те, що вже є!!!

Моє рішення: Я сміхом зустрічати кожен день. Я усміхатимусь кожному зустрічному. Я — власник вдячного духу. Сьогодні я приймаю рішення бути щасливим.

в) Остерігайтеся обумовлювати рішення бути щасливим.

Радісне рішення, так багато людей ставлять умови. Більшість людей не усвідомлюють, що щастя — це вибір!

Скаржитися — це така ж дія, як і слухати радіо. Людина обирає, чи вмикати радіо, чи не вмикати радіо. Можна скаржитися, а можна не скаржитися. Я волію не скаржитися.

Хто хоче перебувати поряд з людиною, яка скаржиться?

А інші люди такі ж, як і ви. Вони також хочуть бути поряд з радісними людьми. Саме тому, сьогодні ви маєте прийняти рішення бути щасливим. Це початок нового життя.

Я закликаю вас прийняти рішення бути щасливим. Існує так багато речей, через які ми можемо радіти! Щастя — це не якесь емоційне марево, яке то з'являється, то зникає у моєму житті. Ви можете обирати щастя кожного дня. Сміх та ентузіазм є пальним, завдяки якому рухається світ. Світ належить тим, хто палає ентузіазмом, бо люди підуть за такими скрізь!

2. Станьте власником вдячного духу.

Я хочу закликати вас поставити собі умову на кожен день: знаходити те, за що ви вдячні. Щастя, справжнє щастя виходить з внутрішньої глибини. Щастя виходить з вдячного серця. Неможливо одночасно бути невдячним і щасливим.

Як свіжий вітерець розганяє дим, так само вдячний дух розпорошує хмару відчаю. Насіння пригнічення не може вкоренитися у вдячному серці.

З цього моменту і надалі ви ігноруватимете умовні реакції, які досі пронизували ваше життя. Ви ігноруватимете умовну реакцію, за якою ви маєте прокидатися з похмурим виглядом.

Ви ігноруватимете умовну реакцію, за якою діти, які сміються, страшенно діють на нерви.

Ви створите нові умовні реакції!

Станьте власником вдячного духу.

Дякуйте за дитячий сміх, за важкі ситуації, які роблять вас сильнішими. Дякуйте за здатність знайти свій вихід, оскільки ви зможете вивести інших.

Ви — лідер.

З цього моменту ваша умовна реакція: «Сьогодні я приймаю рішення бути щасливим».

а) Зрощення духа вдячності.

Щоб створити в собі умовну реакцію бути щасливим, у вас має бути дух вдячності.

Навчіться дякувати.

Дякування посилює нашу радість і приносить ще більше щастя.

Я не заперечую реальність моєї ситуації. Я заперечую її остаточність. Це також мене.

Багатьом людям не дякують. В нашому житті і поза ним є так багато невидимих людей, які надають послуги, які ми сприймаємо як належне, і вони ніколи не отримують подяки.

Коли ви зупинитесь і скажете: «Привіт! Просто хочу подякувати вам за те, що ви робите», вираз їхнього обличчя зробить вас щасливим! (Наприклад, люди які забирають сміття.)

Легше бути щасливим, коли ви ділитесь радістю і вдячністю.

Власник вдячного духу, який ділиться цією вдячністю з іншими, і сам буде щасливим. Він прокидається щасливим!

б) Розвиток ваших пускових механізмів щастя

Перелічіть 5 речей, які змушують вас усміхатися і сміятися. Що спадає вам на думку?

Суть у тому, що навколо нас існує так багато «пускових механізмів щастя», але ми не шукаємо їх, а лише випадково іноді їх запускаємо. Якщо ви свідомо визначите, що викликає у вас радість, ви можете обирати бути щасливим, коли захочете.

Суть в дії: Чудова вправа для того, щоб стати щасливою людиною — це сісти з аркушем паперу та ручкою та перерахувати речі, за які ви вдячні.

3. Магія усмішки

Коли хтось бурмоче: «Люди мені не допомагають», я собі думаю: звичайно, вони тобі не допомагають! Вони навіть не хочуть бути біля тебе! Усміхнись! Вклади у свій голос хоч трохи енергії! Стань людиною, біля якої хочеться бути.

Коли я вирішую усміхатися, я роблюся господарем своїх емоцій. При зустрічі з моєю усмішкою щоразу слабшатимуть смуток, відчай, розчарування і страх.

Вправи на усмішку

Усмішка заразна. Усмішки впливають на вашу біохімію. *Усміхайтесь протягом наступних 60 секунд, думаючи про ваше улюблене заняття на відпочинку.* Чому воно вам подобається? Яку користь ви маєте від нього? Відчуйте усмішку усім своїм тілом, включаючи дихання.

Як ви почуваетесь?

Хочете усміхатися більше 60 секунд? ВПЕРЕД!

а) Зацікавити інших

Коли я вирішую усміхатися, я роблюся господарем своїх емоцій. При зустрічі з моєю усмішкою щоразу слабшати́муть смуток, відчай, розчарування і страх.

Як ви поводитесь з людьми, коли вони «заходять в кімнату»? Коли вони зустрічаються з вами, чи отримують вони підбадьорення?

Чи знаєте ви людей, від чиєї присутності в кімнаті стає світліше? І люди починають усміхатися лише від їх присутності. Ці рідкісні душі зосереджують свою енергію та увагу на тому, щоб змусити інших сміятися і усміхатися. Вони щось запитують у людей з якими зустрічаються, і щиро хочуть почути відповідь. **Вони настільки зацікавлені іншими людьми, що інші не можуть не цікавитися ними.**

4. Секрет тривалого успіху

Зараз я розкрию найбільший секрет радісного рішення.

Одна річ, яка може змінити все!

Я знаю цей секрет. Ви готові? Це настільки просто, що аж мозок виносить.

Ви можете навчитися цьому за кілька днів, і це змінить усе.

ПАМ'ЯТАЙТЕ: **Люди тягнуться до того, хто має сміх у серці.** Світ належить тим, хто палає ентузіазмом, бо люди підуть за такими скрізь!

Ось секрет: **Усміхайтесь, коли ви говорите.**

Я не кажу «багато смійтеся» чи «усміхайтесь до кожного, кого бачите».

Я кажу: **УСМІХАЙТЕСЯ, КОЛИ ВИ ГОВОРИТЕ!**

Дуже мало людей це роблять. Погляньте. Навіть коли вони розказують анекдот — вони стараються не усміхатися до самої кульмінації.

Навчіться усміхатися, коли ви говорите, і ваше життя зміниться назавжди. І навіть якщо ви хихикнете під час розмови, то навіть краще.

Чому все зміниться? **Люди не можуть не усміхатися тому, хто усміхається їм!**

Я роблю це завжди, коли говорю. Говорячи з людьми, я ходжу по кімнаті, дивлюся людям в очі, киваю та усміхаюся. Скоро багато людей кивають разом зі мною, тому що коли ти киваєш та усміхаєшся, то люди кивають та усміхаються у відповідь.

Ви хочете, щоб люди приєднувалися до команди з організації церкви? Ви хочете, щоб невіруючі ЧОЛОВІКИ запрошували вас до себе додому?

Ви хочете, щоб ЧОЛОВІКИ розпочинали біблійні групи?

Навчіться усміхатися, коли ви говорите!

Такі ж позитивні результати змінять вашу сім'ю. Ваша дружина, діти, ваші сусіди — всі реагуватимуть по-іншому, коли ви будете усміхатися під час розмови.

а) Вправа «говорити з усмішкою»:

Наступні 5 днів протягом 5–10 хв. практикуйте усмішку під час розмови.

Потім можна похихикати, щоб у вашому голосі прозвучав легенький сміх.

Потім підніміть брову і відкрийте очі.

Потім додайте легкий кивок.

Потім пришвидшіть темп мовлення.

Запам'ятайте: Моя усмішка стала моєю візитівкою. Зрештою, це найпотужніша зброя у моєму арсеналі. Моя усмішка має силу зв'язувати та полонити, розбивати лід, заспокоювати бурі. Я постійно вдаватимусь до усмішки.

БОГ МАЄ ЩО СКАЗАТИ ПРО РАДІСТЬ

На початку всього ВІН створив Едемський сад. ВІН також встановив кілька тижневих свят. І врешті-решт, ВІН завершить справи на Небесах.

Ісус сказав: *Це Я вам говорив, щоб радість Моя була в вас, і щоб повна була ваша радість!* (Івана 15:11).

Неемія сказав: *Радість в Господі — це сила ваша* (Неемії 8:10).

Давид сказав: Ти дороги життя об'явив мені, Ти мене переповниш утіхою перед обличчям Своїм! (Дії 2:28).

Павло сказав: Бо Царство Боже... радість у Дусі Святім (Римлян 14:17).

Іван сказав: А це пишемо вам, щоб повна була ваша радість! (1 Івана 1:4).

