**3 секрети древніх мудреців, які допоможуть стати щасливішими**

Більшість сучасних порад по досягненню щастя не можна назвати новими. Вони прийшли до нас ще з давніх часів. Цікаво, що ми досі маємо в них потребу, оскільки так і не засвоїли все, чому нас намагалися навчити предки.

Отже, три секрети щастя древніх мудреців, які важливо практикувати кожен день:

1. Контролюйте тільки те, що можете контролювати. На інше не звертайте уваги

Перший серед секретів особливо важливий. Як часто у вас виникає бажання контролювати речі, які непідвладні? Зіткнувшись з руйнівною проблемою або занепокоєнням, які доводять до межі, необхідно запитати себе про те, чи можемо ми взагалі якось вплинути на ситуацію.

Стоїки говорили: «Я можу вирішити цю проблему? Якщо так, то необхідно діяти. Якщо ні, то я просто змирюся». Але ми рідко чинимо мудро. Ми знову і знову повторюємо свою помилку, виснажуючи себе, знижуючи самооцінку і позбавляючи себе спокою.

Не можна контролювати абсолютно все, тому що деякі речі просто відбуваються. І це нормально. Прийняття цього факту звільнить вас від величезного вантажу. А все тому, що іноді вам хочеться взяти на себе відповідальність за те, на що ви не можете вплинути. Часом до цього призводить страх, невпевненість у собі або другі проблеми, що заважають змиритися з положенням справ.

Дозвольте собі, коли необхідно, плисти за течією. Прийшла пора прийняти те, що відбувається, а не намагатися контролювати те, що контролювати не можна. Найкраще в нашому житті трапляється після того, як ми навчимося відпускати.

2. Взяти та припинити заперечувати

Прийняття — це одна з найважчих речей у житті, оскільки іноді це означає, що вам потрібно перестати грати роль жертви.

Відмова прийняти хворобу, ситуацію або важкий період в житті не призводять ні до чого хорошого. Ця ситуація настільки абсурдна, як і заперечення дощу при вигляді падаючих з неба крапель. Що це вам дає? Ви можете якось змінити ситуацію? Очевидно, що відповідь «ні». Тоді єдиний варіант — прийняти те, що відбувається.

Але що змушує вас заперечувати реальність? Виною всьому ваші очікування і поняття удачі. Вони змушують страждати та чинити опір, а це марно. Ви не жертва, а світ зовсім не налаштований проти вас. Речі відбуваються.

Змиріться з тим, що ви не можете змінити. За словами стоїків, робити зворотне все одно що витрачати величезну частину своєї енергії даремно.

3. Ви самі несете відповідальність за своє життя

А цей секрет відіграє важливу роль в позбавленні від звички звинувачувати оточуючих. Наприклад, деякі схильні звинувачувати батьків за те, якими вони їх виростили. Але дорослі самі керують своїм життям. Сенека сказав: «Батьків не вибирають, але ми можемо вибирати, якими дітьми хочемо бути».

Кидаючи погляди в минуле і шкодуючи про те, що трапилося, справі не допоможеш. Це всього лише спосіб знайти виправдання власної пасивності перед обличчям труднощів, які виникли перед вами в дану хвилину.