

# 10 småvanor som minskar din lycka

Du blir det du upprepar ofta. Om dina vanor inte hjälper dig så stjälper de dig. Här är några exempel på småvanor som minskar din lycka.

## **1. Att fokusera på hur det går för alla andra.**

Var inte upptagen med att fokusera på andras framgångar så att du glömmer skapa din egen framgång. Du har allt du behöver för att bli vad du har möjlighet att bli och så fort du väljer att ta kontroll över ditt liv så kommer du märka en otrolig förändring. Detta innebär att iaktta mindre och skapa mer. Det innebär att ingen annan än du själv ska få styra dina tankar och åsikter och att det är du som fattar dina beslut. Det innebär att du lär dig att respektera och använda dina egna idéer och instinkter när du skapar ditt liv.

Ägna tid åt dina drömmar och mål varje dag. Om du lägger ner kraft och energi på det som du verkligen bryr dig om så finns det nästan ingenting som du inte kan åstadkomma.


## **2. Att vänta på rätt tillfälle.**

Du kommer få vänta förgäves på det perfekta tillfället för det finns inte. Det är också en bra ursäkt om du inte vågar ta de steg som behövs för att nå dit du vill. Din förmåga att växa till din fulla potential är inte beroende av rätt tillfälle utan den är direkt relaterad till din vilja och önskan att agera här och nu. Du kommer att lyckas genom att lära dig se och använda livets upp och ner-gångar på ett för dig perfekt sätt.

## **3. Att endast arbeta för lörens skull.**

Att arbeta med något som inte intresserar dig är som att sitta i fängelse. Även om du inte brinner passionerat för ditt arbete så bör du åtminstone vara intresserad av det. När du skapar en livsstil där ditt arbete är något som du dagligen genomlider bara för att betala dina räkningar så kommer du spendera hela ditt liv med att önska att du levde någon annans liv.

Det här är ditt liv och ditt arbete kommer att fylla en stor del av det. Det handlar inte om pengar det handlar om dig. Ditt intresse för ditt arbete avgör kvaliteten i det du åstadkommer och det avgör även graden av den lycka som du känner. Så nöj dig inte bara med en lön utan leta runt tills du åtminstone hittar ett jobb som intresserar dig.



## 10 småvanor som minska din lycka

### **4. Att hysa känslor av hat.**

Som Martin Luther King Jr så djupt har sagt, "Mörker kan inte driva ut mörkret; endast ljus kan göra det. Hat kan inte driva ut hat; bara kärlek kan göra det." När vi hysar känslor av hat så genomsyrar det så småningom en stor del av oss. Det tar kontrollen över oss. Vi glömmer till slut varför vi hatar, vad vi hatar, och vi hatar bara för sakens skull. Och sedan börjar vi också hata oss själva. Så välj istället kärlek och glädje.

### **5. Att hålla fast vid oro och rädsla.**


En dag när du ser tillbaka på ditt liv kommer du inse att nästan inget utav det som du oroat dig över eller varit rädd för någonsin förverkligades utan all oro och rädsla var helt ogrundade. Så varför inte vakna upp och inse detta nu istället. Om du ser tillbaka på de senaste åren, hur många tillfällen till glädje lyckades du förstöra med onödig oro och negativitet? Även om det nu inte finns något du kan göra åt dessa förlorade glädjeämnen så finns det massor du kan lära dig för de glädjeämnen som ligger i framtiden.

Det är otroligt lätt att njuta mer av ditt liv just nu oavsett hur din situation ser ut. Det är bara en fråga om att släppa alla dessa negativa tankar som tynger dig. Så släpp din oro och rädsla, din ilska och svartsjuka och släpp ditt behov av att alltid ha rätt och kontroll över andra. Släpp ditt behov av att ha allt på ditt sätt. Under alla dessa lager av nonsens så är du en glad och härlig person. När du börjar skala bort sådana tankar och helt enkelt uppskattar allt för vad det är så upptäcker du livet är underbart givande.

### **6. Att älta problem.**

En dålig dag är bara en dålig dag. Välj att inte göra det något mer utav det. Tider av motgångar kommer oundvikligen att påverka din vardag men du behöver inte låta det påverka vem du är och var du är på väg. Ta del av de motgångar som kommer och låt dem passera men gör dem inte till en större del av ditt liv.

Varje dag ger nya lektioner och nya möjligheter. Det finns alltid ett sätt att ta nästa steg framåt på den väg du valt. Händelser kan vara fruktansvärda och ofrånkomliga ibland men du har alltid ett val om när och/eller hur du kan/ska/vill uthärda och fortsätta framåt.



# 10 småvanor som minska din lycka

## **7. Att ständigt söka tillfällig lycka.**

Det finns två varianter av lycka i livet – flyktig och varaktig. Den flyktiga varianten kommer från tillfällig materiell komfort medan den varaktiga varianten uppnås genom att den gradvis växer fram i ditt inre. Den varaktiga lyckan växer sig starkare genom livets upp- och nedgångar. Den flyktiga lyckan kan skapa en inre känsla av eufori eller extas men den blir aldrig långvarig.

## **8. Att försöka göra en stor skillnad på en gång.**

Om du vill göra en skillnad i världen så ska du börja med världen närmast dig. Att göra en stor skillnad på en gång är oftast väldigt svår och processen att försöka är extremt påfrestande. Men att göra en skillnad för några människor i din närhet är fullt möjligt och oftast ganska lätt. Du måste bara fokusera på en person i taget och börja med det som är närmast dig.


Så arbeta för att göra små skillnader som får sprida sig som ringar på vattnet. Så om du vill få människor på bättre humör så gör du vad du kan för att få 5 människor att le, sen går de vidare ut och får 5 människor vardera att le som sen i sin tur får 5 människor vardera att le. Då har du gjort en stor förändring utan att ta ut dig helt.

## **9. Att hålla fast vid människor som skadar och/eller sårar dig.**

Ibland måste man lämna människor även om man inte vill, inte för att du inte bryr dig utan för att de inte bryr sig. När någon skadar dig gång på gång så är det bara att acceptera det faktum att de inte bryr sig om dig på ett kärleksfullt sätt. Det är ett tufft men nödvändigt beslut. Det är ingen idé att fortsätta sträva efter att imponera på dem. Avsätt inte en enda sekund till av din tid på att försöka bevisa något för dem. Du behöver inte bevisa något för någon.

## **10. Att överdriva vikten av yttre skönhet.**

Att förtrollas av någon bara för att den är snygg är som att välja din favoritmat baserad på färgen istället för smaken. Det är medfödda, osynliga, inre egenskaper hos en person som skapar en varaktig attraktion. Uttrycket att ett leende är det vackraste du kan bära beskriver det så tydligt för ett äkta leende strålar ut så mycket. Det strålar ut en värme, omtanke, glädje, lekfullhet som är specifik för varje person.



## 10 småvanor som minska din lycka

Precis som att vissa människor njuter av doften av mint medan andra föredrar doften av kanel så finns det en obeskrivlig och magnetisk dragning till personer, platser och saker som besitter vissa kvaliteter och egenskaper. Ibland är det till och med era själars gemensamma ärr som skapar just de gångjärn som håller er samman i det långa loppet.