

Soyez reconnaissant pour ce que vous avez déjà, et créez quelque chose de valable

Il est facile de se sentir dépassé par la quantité de travail à accomplir pour atteindre ses objectifs.

Il y a toujours plus à faire. Que vous cherchiez à créer une nouvelle entreprise, à améliorer une entreprise existante ou à gagner de l'argent en ligne, il y a toujours plus à faire que ce qui a déjà été fait.

Cependant, cela ne semble jamais être suffisant pour la plupart des gens. Pourquoi ? Parce qu'il y a toujours quelqu'un qui a plus de temps, plus d'argent, ou simplement plus d'efforts pour faire plus de choses.

Dans ce billet, je vais vous expliquer pourquoi vous devriez être reconnaissant pour le temps, l'énergie et les ressources dont vous disposez et créer quelque chose de valable avec eux.

Appréciez chaque bonne chose de la vie

Vous pensez peut-être que les gens font souvent tout un plat des mauvaises choses qui nous arrivent, et qu'ils oublient les bonnes. C'est vrai, mais vous devriez apprendre à apprécier les deux.

La façon dont vous pouvez le faire est d'accorder aux choses positives de votre vie l'attention qu'elles méritent. Vous ne pouvez pas vous attendre à atteindre le sommet de la montagne sans grimper sur les rochers, vous devez donc garder les yeux ouverts pour tout ce qui est bon en cours de route.

Appréciez la beauté des choses qui vous entourent, surtout si ce sont des choses que vous voyez tous les jours. Regardez le ciel, et pensez au fait qu'il a été créé uniquement pour que vous puissiez en profiter. Regardez le soleil au moment où il se couche, et voyez qu'il n'est pas là uniquement pour éclairer votre chambre. Regardez vos enfants, et pensez au fait qu'ils sont nés pour que vous puissiez les aimer. Regardez votre femme ou votre mari, et considérez qu'ils sont là pour vous.

Ce sont les petites choses qui sont toujours bonnes pour votre esprit. Chaque jour, vous devriez vous donner la chance d'apprécier quelque chose, que ce soit une personne, un animal, un arbre ou autre.

Lorsque vous vous concentrez sur le mal, il est facile de négliger le bien, mais si vous cherchez les bonnes choses dans votre vie, vous serez en mesure de les voir. Lorsque vous voyez qu'il y a des aspects positifs aux choses qui se passent, vous pouvez alors les apprécier.

Trouvez de la gratitude dans vos défis

Dans la vie, vous constaterez que plus vous rencontrez de difficultés, plus vous serez reconnaissant.

Beaucoup de gens ont tendance à considérer la vie comme quelque chose de facile à obtenir, et c'est ce qui les maintient au plus bas dans la vie. Ils considèrent tout comme quelque chose qu'ils peuvent prendre ou laisser à leur guise, et ne voient donc pas la valeur de tout cela.

Ils transforment les choses en une lutte, et ils voient tout comme une perte. En réalité, la vie est quelque chose que vous devez surmonter. C'est un défi. Vous devez faire des efforts et surmonter les obstacles si vous voulez réussir.

Pour arriver au point où vous vous sentez reconnaissant de ce que vous avez accompli, vous devez changer votre état d'esprit. Vous devez changer votre façon de voir le monde et de le percevoir, et vous devez comprendre que les choses seront parfois difficiles.

Vous devez considérer ces moments difficiles comme un moyen de grandir en tant que personne et d'être plus fort. En acceptant ces défis, vous pouvez commencer à apprécier le fait que certaines parties de la vie sont en fait beaucoup plus difficiles que vous ne l'auriez imaginé.

Si vous commencez à voir la vie sous cet angle, vous vous rendrez compte que rien n'est jamais acquis. Il y aura toujours quelqu'un qui essaiera de vous enlever quelque chose, et c'est pourquoi vous devez veiller sur vous-même dans la vie.

Vous ne pouvez pas céder aux attitudes et aux pensées négatives des autres, et vous ne pouvez pas laisser les actions des autres vous affecter. Vous devez prendre votre vie en main et en assumer l'entière responsabilité.

Lorsque vous commencez à voir la vie comme quelque chose qui vaut la peine d'être appréciée et non comme quelque chose que l'on se contente d'accepter, vous commencerez à être reconnaissant pour les expériences que vous avez vécues et vous apprécierez les choses que vous avez déjà accomplies dans la vie.

Au fil de votre routine quotidienne, vous commencerez à remarquer les choses que vous avez faites pour améliorer votre vie, et vous commencerez à vous sentir plus reconnaissant. Vous réaliserez qu'il y a beaucoup de raisons d'être reconnaissant dans la vie, même s'il ne s'agit que de petites choses que vous teniez pour acquises.

Pratiquer la pleine conscience tous les jours

La pleine conscience est devenue un mot à la mode ces derniers temps. Bien qu'il s'agisse d'une excellente idée, la plupart des gens n'ont pas beaucoup d'expérience en la matière.

Si vous avez lu des livres sur le bonheur, vous avez très probablement entendu parler de la pleine conscience, mais ce n'est pas quelque chose que beaucoup de gens comprennent vraiment. Au lieu de cela, ils supposent que ce mot ne signifie rien pour eux et qu'il s'agit simplement d'une sorte de concept spirituel.

La pleine conscience est l'art d'être conscient de ses actions, pensées et émotions actuelles. Il ne s'agit pas nécessairement d'avoir un état d'esprit spécifique, mais cela vous aide à connaître vos propres pensées.

Il s'agit de devenir maître de ses émotions et de les contrôler afin qu'elles n'affectent pas sa

vie de manière négative. En fait, il s'agit d'apprendre à être attentif à soi-même et à savoir ce que l'on doit faire et ne pas faire.

La pleine conscience n'exige pas nécessairement que vous soyez assis en méditation et que vous suiviez un ensemble de règles précises. Si vous êtes en mesure d'apprendre les bases de la pleine conscience, vous êtes sur la bonne voie pour prendre en charge vos pensées, vos émotions et vos actions.

Pour ce faire, il est essentiel de développer une meilleure perception de soi. C'est pourquoi, avant d'entamer votre voyage vers la maîtrise de la pleine conscience, vous devez prendre du recul et mieux vous connaître et comprendre votre façon de penser.

Vous pourrez apprendre à contrôler vos propres pensées et émotions, et finalement, vous serez capable de vous contrôler vous-même. Plus tôt vous commencerez, plus vous serez efficace et performant.

Soyez reconnaissant pour tout ce que vous avez déjà dans la vie

La vie est courte. Alors pourquoi ne pas être reconnaissant pour ce que vous avez déjà au lieu de vous stresser pour ce que vous n'avez pas ?

Le monde est un endroit plutôt agréable. Vous pouvez dire "Je suis reconnaissant pour..." pour presque tout. Nous avons tous beaucoup de raisons d'être reconnaissants.

Mais parfois, la vie peut devenir stressante. Parfois, nous nous retrouvons dans une ornière négative où nous sommes stressés et pas aussi heureux que nous pourrions l'être.

Mais il existe un moyen simple de changer votre état d'esprit, et c'est d'être reconnaissant pour tout ce que vous avez déjà dans la vie.

Alors allez-y et écrivez 10 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant aujourd'hui.