

5 способов не чувствовать себя одиноким

Одиночество — самый главный враг на пути к счастью. Это преграда, которая часто кажется нам непреодолимой. Однако «быть одному» и «быть одиноким» — не одно и то же. Одиночество опустошает и высасывает силы, а уединение заряжает энергией и настраивает на творческий лад. Главный ключ к счастливой жизни — крепкие связи с окружающими людьми. Когда они отсутствуют, мы чувствуем себя одинокими.

1. Помогайте другим

Помогать другим и ощущать, что ты кому-то нужен, — очень целительное чувство. Для достижения счастья важно не только получать поддержку, но и оказывать ее.

2. Общайтесь с людьми

Поддерживайте контакты с одноклассниками, с приятелями, с друзьями. Запишитесь на групповую тренировку, ходите на познавательные семинары и тренинги. Там, помимо обретения полезных навыков и знаний, вы сможете пообщаться с единомышленниками.

3. Спите достаточно

Нарушения сна — один из первых признаков одиночества. Подолгу не можете заснуть, часто просыпаетесь ночью, а днем не можете избавиться от сонного состояния? Вырвитесь из этого порочного круга. Хронический недосып мало того, что мешает вам идти на контакт с другими людьми, так еще и является причиной постоянного плохого настроения и сильно подрывает иммунитет. Что делать? За 30 минут до отхода ко сну отложите в сторону смартфон и ноутбук (голубой свет от их экранов нарушает сон), примите теплый душ. Но самое главное — ложитесь спать в одно и то же время. Только так привычка сможет сформироваться.

4. Оставайтесь открытыми

Одиночество делает нас скрытными, подозрительными и угрюмыми. Одиноким людям сложнее, чем обычным, выходить на контакт с новым человеком. Если вы заметили в себе такие перемены, а каждого нового знакомого заранее воспринимаете негативно, то постарайтесь стать более открытым.

5. Задавайте себе правильные вопросы

Не спрашивайте себя: «Что со мной не так?» или «Когда это закончится?». Правильный вопрос, который стоит задать самому себе, — «Чего именно мне не хватает, чтобы перестать быть одиноким?» Возможно, вам просто необходим лучший друг. Или вам хочется быть частью большой и дружной группы.