**Жизнелюбие – лучшее, что может быть для здоровья тела и духа.
Джозеф Аддисон**

**Жизнелюбие -** это радоваться каждому дню как новой возможности: любить, развиваться, наслаждаться, открываться, отрываться, улыбаться, чувствовать и вдохновляясь вдохновлять. Не искать, но видеть повод жить. И не терпеть, а стараться для хорошего настроения себя и близких в данный момент.



Жизнелюбие означает радость бытия, истинный интерес и вкус к жизни. Это склад ума, во многом определяемый типом личности и генетической наследственностью. Ошибочно предполагать, что эта черта может быть присуща всем без исключения, но потеря интереса к жизни у активного, энергичного человека должна стать причиной для беспокойства.

Затянувшееся состояние, когда «ничего не хочется», может быть признаком подкравшейся болезни или результатом стресса, [депрессии](https://www.chitalnya.ru/go/0/www.liveexpert.ru/link?http://ladysportal.ru/news/2011-03-12-50) и даже неправильного питания или разного рода излишеств. Если вы почувствовали, что теряете интерес к жизни, постарайтесь разобраться в сложившейся ситуации. Сбалансирована ли ваша диета? Не кроется ли причина вашей инертности в переедании и недостатке физических нагрузок? Или злоупотреблении спиртными напитками? Очень легко впасть в состояние непроходящего опьянения, при котором мозг подвергается притупляющему все чувства действию алкоголя. Даже таблетки от бессонницы и транквилизаторы могут вызвать угнетенное состояние, а при их регулярном приеме самые энергичные люди теряют активность. Нормальный, здоровый сон и зарядка, разнообразные развлечения и отдых, по крайней мере раз в году, с полной сменой обстановки — обязательные условия полноценной жизни.

Конечно, болезни и стрессы подрывают силы и здоровье человека, и, чтобы вновь пробудить интерес к жизни, часто требуется длительная психологическая адаптация. Однако любовь к жизни зависит не только от физического состояния или энтузиазма. Во многом это состояние души. Если ваша жизнь однообразна или вы считаете свою работу скучной и неинтересной, это может отразиться на вашем психическом или эмоциональном состоянии, став причиной безразличного отношения к происходящему вокруг.

Если вы неудовлетворены своей жизнью, нужно предпринять решительные меры, чтобы изменить ее. Нельзя закрывать глаза на существующие проблемы или убеждать себя в том, что другие люди живут еще хуже, или стоически переносить все невзгоды. На самом деле ее можно изменить во многих отношениях и существенно исправить самую, казалось бы, безнадежную ситуацию.

Как только вы определитесь с характером проблемы, можно подумать о путях ее разрешения. На первый взгляд шансы на успех могут показаться призрачными, а ситуация выглядеть настолько запущенной и непреодолимой, что любые попытки что-либо изменить вы сочтете тщетными. На самом деле любую, самую безнадежную ситуацию, как правило, можно изменить к лучшему при условии, что есть искреннее желание это сделать и решимость не отвергать то или иное решение как неосуществимое до того, как оно будет всесторонне рассмотрено. Очень часто выход из создавшегося положения находится там, где его меньше всего ожидаешь найти.

Важно тщательно продумать и разработать план действий, желательно со сроками его выполнения, независимо от того, нужно ли что-либо изменить в сложившейся ситуации или в своем отношении к ней. Нечеткие намерения, как бы хороши они ни были, эффектные поступки или непродуманные шаги почти всегда обречены на неудачу и нередко могут лишь ухудшить или обострить ситуацию.

Чаще, чем нам бы этого хотелось, основной причиной недовольства жизнью являются эмоциональные, духовные и моральные переживания. Именно этот вид страданий души, постоянно гложущих нас изнутри, приводит к расстройствам, связанным с напряженной обстановкой. Поэтому самокритичный анализ и самооценка не просто необходимы — это единственный эффективный способ восстановления душевного спокойствия и вашего здоровья..