

Стать счастливым!

Наибольшую радость вызывают мелочи жизни

Под Новый год все желают себе и друг другу счастья. Но не все его достигают...

Каждый из нас сталкивался и с внешне благополучными, но вечно недовольными жизнью людьми, и с «солнечными» натурами, у которых вопреки невзгодам всегда всё хорошо. Почему так происходит? «Счастье - это состояние, которое обычно не зависит ни от уровня доходов, ни от жизненных обстоятельств,



- рассказывает **Светлана ШИШКОВА**, кандидат психологических наук, нейропсихолог, руководитель

Московского психологического центра «Дом». - Из всех определений счастья самым точным принято считать «чувство спокойствия и гармонии с окружающим миром». Чаще всего нам мешают быть счастливыми неверные установки и предубеждения.

Во-первых, счастье обычно ищут либо в будущем, либо в прошлом. Но будущее - это конструкция, существующая только в нашем воображении, а в прошлом мы чаще вспоминаем невзгоды. Счастливым

можно быть только здесь и сейчас.

Во-вторых, большинство людей убеждены, что для счастья нужен веский повод. Это ошибка! Любая победа - стресс для организма, поэтому в моменты крупных свершений мы ощущаем лишь усталость и опустошение. «Я никогда ещё не чувствовала себя такой несчастной», - сказала Мария Кюри в день вручения ей (первой из женщин) Нобелевской премии. Радость и умиротворение обычно вызывают мелочи жизни - прогулка с семьёй, ленивое начало субботнего утра, посиделки с друзьями.

В-третьих, даже добившись цели, к которой долго стремились, мы не позволяем себе насладиться триумфом, а сразу окунаемся в водоворот новых забот. Получили новую должность - сразу озадачиваемся возросшей ответственностью; решили квартирный вопрос - начинаем страшиться грядущего ремонта. Притормозите, почувствуйте вкус мгновения! С психологической точки зрения полезна традиция «обмывать» успехи - это позволяет прочувствовать и закрепить в сознании свершившееся приятное достижение.

Лидия ЮДИНА

Инфографика Яны ЛАЙКОВОЙ, фото Legion-Media, Fotolia/PhotoXPRESS.RU

Как не пропустить счастье?

2

Мечтайте!

Психолог Лора Кинг провела эксперимент - она предложила добровольцам несколько дней подряд в течение 5-10 минут описывать своё идеальное будущее. Условие было одно - мечтать о реально достижимых вещах, а не описывать внезапно свалившееся наследство. Результаты показали, что люди, которые проделывали это упражнение в течение недели, стали чувствовать себя счастливее, потому что поняли, что от счастья их отделяет всего пара шагов, и осознали, в каком направлении им нужно двигаться.



3

Думайте о любимых

Не путайте их с «благодетелями» - людьми, от которых вы зависите (как раз о таких нужно вспоминать пореже), или со своими приятелями. Истинно дорогих людей может уже не быть в живых или они могут находиться от вас очень далеко, но мысли о них очищают наше сердце.



4

Ведите «дневник счастья»

Чтобы счастье не ускользнуло, ежедневно (объективно и скрупулёзно) записывайте в специальный дневник всё, что доставило вам радость. Доказано, что даже в самом невезучем дне встречаются радостные моменты. Научиться отлавливать их - дело привычки.



5

Благодарите

Каждый день перед сном воздайте пять благодарностей. Для этого нужно найти в жизни пять моментов, за которые вы искренне благодарны судьбе. Это могут быть дети, квартира, хорошие соседи или просто исключительно вкусный обед. Как показывает практика, если ввести это правило в привычку, искать, за что благодарить судьбу, не придётся - воспоминания о хорошем будут идти сплошным потоком.



1 Создайте свой ритуал счастья

Что делает вас счастливым, знаете только вы. Кто-то получает удовольствие в бассейне, кто-то - в кофейне, одним нужна хорошо изданная книга, другим - вечерняя прогулка с собакой. Какими бы «глупостями» вам ни казались такие моменты - почаще делайте то, что даёт вам положительные эмоции.

ЛЮДИ ДЕЛА

ТРАНСПОРТ »

«Лошадиный» налог

Говорят, что с нового года изменится транспортный налог, и владельцы дорогих машин будут платить больше. Как это будет на практике?

В. Дмитриев, Оренбург

Как объяснили в областном УФНС, действительно, с 1 января 2014 года изменения по исчислению суммы транспортного налога коснутся некоторых владельцев легковых машин. По закону теперь предусмотрен повышающий коэффициент, который будет определяться для каждой машины отдельно.

»

За дорогие машины - повышенный налог.

Он зависит от средней стоимости автомобиля и количества лет, прошедших с года его выпуска. Чем дороже и старше машина, тем выше будет транспортный налог.

Кроме того, изменился и список тех машин, за которые не нужно будет отчислять транспортный налог. Теперь льгота распространяется и на плавучие платформы, морские передвижные буровые установки и буровые суда.

НОВШЕСТВО »

За решением по жалобам - на сайт

У меня возник спор по поводу начисления налогов. Можно ли где-то познакомиться с практикой решения таких вопросов, чтобы лишний раз не ездить на консультацию в налоговую инспекцию?

Л. Жидкова, Орск

- Для того, чтобы стать более открытыми для людей и выработать единую правоприменительную практику, на нашем сайте появился новый сервис «Решения по жалобам», - ответили в областном УФНС. - Здесь в свободном доступе можно

посмотреть, какие решения принимали налоговые органы по тем или иным жалобам плательщиков.

На сервисе можно найти решения по жалобам за определённый период времени по интересующим его реквизитам, в том числе таким, как категория налогоплательщика, тема налогового спора, статья Налогового кодекса.

- Сервис поможет не только найти решение по самым распространённым вопросам, но и избежать ошибок, - уверены в налоговой службе.

» НЕДВИЖИМОСТЬ »

Вычет - по долям

Два года назад мы купили квартиру, зарегистрировав её в долевую собственность с женой. Знаем, что при продаже квартиры имеем право на налоговый вычет. Как его будут выплачивать - одному собственнику или каждому?

М. Чистяков, Оренбург

Этот налоговый вычет по объектам жилой недвижимости и земельным участкам предоставляется в сумме, не превышающей 1 000 000 рублей.

Однако при реализации имущества, находящегося в общей долевой собственности, соответствующий размер имущественного налогово-

го вычета, исчисленного в соответствии с подпунктом 1 пункта 1 статьи 220 Налогового кодекса Российской Федерации, распределяется между совладельцами этого имущества пропорционально их доле.

Возможность предоставления имущественного налогового вычета в полном объеме, то есть в размере до 1 000 000 рублей каждому из совладельцев проданного объекта недвижимости законом не предусмотрена.

Материалы подготовлены специалистами УФНС России по Оренбургской области

Фото с сайта dzerjinsk.ru

Не испортить праздники



Заплати налоги и лети спокойно!

Собрались с семьёй на новогодние каникулы выбраться за границу. Услышал, что могут не выпустить, если есть долги по налогам. Как узнать, должен ли я кому-то, чтобы не остаться без праздника?

Игорь Боровко, Оренбург

- В преддверии наступающих праздников и зимних каникул многие граждане России планируют провести это радостное и веселое время за границей, подтверждают в областном УФНС. - Но если вы не заплатили налоги, то это может серьёзно испортить отпуск, потому что судебные приставы наверняка ограничат вам выезд за границу из-за долга.

В последнее время эта мера стала одним из способов принудительного взыскания задолженности. По закону гражданина могут не выпустить за границу, если он без уважительной причины не платит по алиментам,

кредитам или налогам.

- Для того, чтобы отпуск не был омрачён непредвиденными проблемами при выезде на границу, необходимо узнать или вспомнить о своих долгах и своевременно погасить имеющуюся задолженность, - напоминают налоговики.

Информацию о долгах можно узнать на официальном интернет-сайте управления www.r56.nalog.ru с помощью on-line сервиса «Узнай свою задолженность».

Также можно отправить СМС-сообщение с сотового телефона с указанием 12-значного ИНН физического лица на номер 8-922-800-30-70, и на ваш телефон придёт ответ с суммой задолженности и наименованием налога.

Словом, заранее побеспокойтесь о том, чтобы все налоги были уплачены, и тогда отпуск точно принесёт только положительные эмоции.