

НОВЫЙ ДЕНЬ – ШАНС СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ



Проснуться утром, открыть настежь окно, вдохнуть воздух полной грудью, улыбнуться солнцу или дождю и понять, что новый день — это возможность изменить жизнь, шанс стать счастливым.

Обычно мы живем по определенной схеме, наше сегодня похоже на вчера: ходим на работу одной и той же дорогой, перекидываемся парой дежурных фраз с коллегами, выполняем рутинные задания, возвращаемся домой. Порой

кажется, что попали во временную петлю без возможности что-либо изменить. Но вырваться из нее просто — стоит только захотеть изменить мир вокруг себя.

Причины практически всех проблем, возникающих перед человеком, заключены в нем самом. Конечно, людей можно делить на оптимистов и пессимистов, сангвиников и меланхоликов, перекладывать ответственность на посланные свыше тип характера и темперамента. И продолжать жить как раньше, ничего не меняя. Так проще. Не нести ответственности за свои поступки — это самый легкий способ прожить жизнь, правда, и самый скучный.

Не стоит делать из мухи слона!

Если хочется жить по-другому, счастливо и радостно, тогда придется работать над собой каждый день. Необходимо осознать, что любое плохое настроение, неприятность или беда — это дело рук самого человека. А именно его эгоизма, который и является первопричиной многих неприятностей. Психологами доказано, что каждый человек настолько любит себя, что любую личную неудачу готов воспринимать как настоящее горе. Он долго обдумывает ее, перестает замечать то, что происходит вокруг. Мы заикливаемся на негативе, а со временем настолько втягиваемся в него, что уже нет сил противостоять ему. Именно так проявляется наше «эго», и это первый шаг на пути к замкнутому кругу.

Осознать свою проблему, значит, наполовину решить задачу. А осуществить задуманное — уже просто дело техники. Правда, упасть, заблудиться или сбиться с верного пути тоже легко, но придется встать и двигаться дальше, потому что обратно дороги нет. Не стоит брать с собой чемоданы, только силу воли, напористость и ответственность. Итак, полный вперед — к осознанно счастливой жизни.

«Улыбайтесь, господа!»

Как говорил всем известный барон Мюнхгаузен: «Улыбайтесь, господа! Серьезное лицо — это еще не признак ума», а в нашем случае еще и не

признак счастья. Улыбка в 98 из 100 случаев вызывает ответную реакцию, поэтому надо научиться улыбаться всем и всему. Конечно, вы можете спросить: «А если не хочется? Зачем кому-то моя «дежурная» улыбка?» Действительно, “дежурная” никому не нужна, но если смотреть объективно, то таких улыбок просто не существует. Главное — победить внутреннее «эго», которое взяло верх над вами. Вместо этого откройте глаза пошире, осмотритесь вокруг и сразу обнаружите несметное количество причин для улыбки. Будь вы дома, на улице или в офисе — везде есть люди, вещи, события, ситуации, которые могут оживить и зарядить радостью. Фраза ребенка, солнце после дождя в лицо, рамочка с фотографией семьи на столе — чем вам не повод?! Помните об этом всегда, не ищите причины для улыбки, в этом не будет надобности — это станет вашим произвольным действием.

Прикоснитесь к прекрасному

Теперь, когда ваши глаза наполнены светом, а на лице сияет улыбка, — самое время «прикоснуться к прекрасному» как в прямом, так и в переносном смысле. Как часто мы о чем-то мечтаем, но постоянно отказываем себе в этом или откладываем на потом осуществление желаемого. Например, всегда очень хотелось научиться писать картины маслом, играть на фортепиано или совершить кругосветное путешествие на корабле. Но внутренний голос останавливает: «Нет времени на все эти «глупости». Психологи же уверены в противоположном, они советуют воплощать в жизнь даже самые смелые пожелания, чтобы ярче чувствовать вкус жизни.

Творим добро только осознанно

Жизнь действительно наполняется смыслом, когда появляется желание помогать окружающим: творить добро и дарить радость людям. На первый взгляд кажется совершенно простым делом отдать какую-то часть денег в детский дом или помочь пожилой соседке донести сумки. Это, бесспорно, добрые поступки. Но совершать их тоже стоит поучиться. Оказаться в нужном месте, в нужный час, при этом не обидеть предложенной помощью человека — поверьте, это настоящее искусство. И совершать такие поступки для галочки в ежедневнике нет никакого смысла. Помните, как главный герой известного фильма «День Сурка» смог выйти из замкнутого круга повторяющегося одного и того же дня? Когда начал творить добрые дела. Это наполнило его жизнь смыслом. Но любое добро должно быть потребностью души, его спровоцировать может только сильный внутренний толчок. Вспомните, сколько тысяч раз стоило прожить один и тот же день герою фильма, чтобы действительно по-настоящему стать готовым творить добро?!

Добрый поступок — это, прежде всего, безвозмездное действие, не стоит ожидать благодарности или похвалы за него. К тому же при этом нужно четко осознавать, действительно ли ваши поступки принесут пользу другим. Если с мотивами определились и чувствуете, что готовы совершить что-то прекрасное и достойное уважения, то вперед, навстречу добру и

искренности!

Очень важно научиться наслаждаться и получать удовольствие от каждого мгновения жизни.

Добро должно быть осозанным. С какой целью вы его совершаете — ответьте себе на этот вопрос.

Находить смысл в рутине, в любой мелочи, которая окружает вас, ценить и любить людей, которые рядом, — это и значит жить полноценно. И не всегда надо менять что-то кардинально в жизни, ведь будни тоже способны приносить настоящую радость.

Учитесь видеть смысл во всем

В каждом поступке ровно столько смысла, сколько вы в него вкладываете. Начните с малого — украсьте свое рабочее место любимыми цветами, наденьте любимое платье, подарите подарок любимому. Возьмите за правило выполнять свою работу качественно. Чем более творчески вы подойдете к решению ежедневных задач, тем эффективнее окажется результат. Придавайте значение каждой детали, начиная с одежды и макияжа и заканчивая случайной фразой консьержки в подъезде, — в любом вашем действии должен быть смысл. Тогда рутина превратится в ряд интересных событий. И улыбка на лицах окружающих станет лишь ответом на вашу.

Поэтому проснитесь утром, откройте настежь окно, вдохните глубоко свежий воздух, подмигните солнцу или дождю — сегодня начался еще один день, день для счастья!



НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ КАЖДОМУ

Первая помощь при стрессе

Потратьте на отдых и расслабление 10 минут своего времени. За это время ничего страшного не произойдет. В этот короткий отрезок времени важно постараться забыть о своих обязанностях

по дому. Такой отдых в конце дня необходим. После него домашние проблемы решаются на свежую голову, и затрачивается гораздо меньше нервной и физической энергии.

И Вы опять полны сил и энергии!

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить язык лица и тела путем расслабления мышц и глубокого дыхания (с особенно продолжительным выдохом).

3. Инвентаризация. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 красных предметов, переберите все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой инвентаризации. Говорите мысленно самому себе: Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки. Можно находить и рассматривать предметы по любому признаку.

4. Смена обстановки. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

5. Расслабление. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего медленно - внимание: очень медленно! - поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Отвлечение. Займитесь какой-нибудь деятельностью - все равно, какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода, - помогает отвлечься от внутреннего напряжения, «спустить пар».

7. Музыка. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней и только на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. Общение. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и

сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

9. Наполнить ванну не очень горячей водой и полежать в ней. В ванне проделать успокаивающие дыхательные упражнения. Сделать глубокий вдох через сомкнутые губы опустить нижнюю часть лица и нос в воду и сделать очень медленный выдох. Постараться выдохнуть как можно дольше (выдох с сопротивлением). Представить себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.

Мобилизующее дыхание – удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

Успокаивающее дыхание – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха.

Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке. Обычно эффект дают уже 4 такта дыхания. Количество таких тактов определяется индивидуально с учетом тренированности и состояния в конкретной ситуации.

An illustration showing two hands cupped together, holding a bright, glowing sun. The sun has a yellow core and radiating rays, set against a background of blue and white wavy lines, suggesting water or a sky. The overall tone is warm and hopeful.

**«Во внутреннем мире человека
доброта- это солнце».**

В. Гюго



Ручки доброты