

Жизнь глина В



Матюшкова Ольга

***Жизнь длиною
в
Один день***

Оглавление

Жизнь длиною в один день.....	6
Как прожить идеальный день.	8
Как начать ценить собственную жизнь.....	12
Прожить этот день счастливо.....	14
Какого цвета ваше счастье?	16
Ценить то, что имеешь и иметь то, что ценишь.....	18
Принятие себя.	19
Вера в себя и свои силы.....	21
Упражнение «мне 100 лет»	24
Как стать оптимистом.	25
Позитивное мышление.....	27
Долой прокрастинацию.....	29
Разбудите в себе Любопытство.....	31
Спокойствие и безмятежность	32
Огромная сила медитации	34
Аффирмации, или как думать позитивно	35
Три вида уверенности в себе и как их достичь.....	36
Самоценность.....	39
Самосовершенствование.....	41

Работа с зеркалом.....	42
Мой друг Внешность.....	43
Преодолевая усталость.....	48
Дорожите дружбой.....	49
Не так страшен страх.....	51
Свобода Прощения.	52
Вдохновение жить.	54

Жизнь длиною в один день.

Эта книга для тех, кто хочет жить настоящим, не беспокоясь о будущем, и не вспоминая прошлого. Мне эта методика помогла начать жить заново после шизофрении. На самом деле – у нас есть всего один день, чтобы прожить его по полной. Конечно, можно сказать, что есть только миг – но одним днем жить проще, радостнее, веселее!

Читайте собранные в этой книге статьи, и поднимайте качество вашей жизни.

На один день у нас хватит энергии, сил и желания жить! Я, пережив тяжелое психическое расстройство, именно так начинала «нормальную» жизнь – с одного дня!

Итак...С чего начнем?

С небольших советов, исполнить которые очень просто:

- Начинайте свой день с утренней медитации, даже лежа в постели после будильника, можно пять минут уделить хорошему настрою. Пятиминутная утренняя медитация поможет запрограммировать мозг на хороший день!

-10-минутная утренняя зарядка взбодрит, приведет мышцы в тонус, а голову освободит от тяжести!

-Контрастный душ. Приподнимет общий настрой. Вы почувствуете себя рожденным заново.

-Лучше всего утром включить любимую музыку и все делать под нее!

-Полезный завтрак. Фрукты, овощи, яичница!

-Запишите в свой дневник те дела, которые запланировали сегодня, начиная от самых долгожданных и легких.

-Улыбайтесь зеркалу и мысленно произносите комплименты себе (можно делать в течение всего дня)

-Сегодня тот самый день, когда нужно быть лучшей версией себя – прическа, макияж, красивая одежда! Пусть этот день будет праздником!

-Путь на работу лучше пройти пешком (хотя бы часть пути) не забывайте оглядываться по сторонам, смотрите на природу, небо, улыбайтесь прохожим!

-Не забывайте прерываться от работы хотя бы на 10 минут каждый час. Можно послушать мантры или медитативную музыку, сделать несколько упражнений.

-Говорите людям, окружающим вас, комплименты.

-Сегодня тот самый день, когда можно начать тот проект, который давно задумывали.

-Пусть в этот день у вас будут приятные встречи и новые знакомства

-Раскройте лучшую часть себя, помните, вам нужно прожить всего лишь один день с полной отдачей!

-Не забывайте признаваться в любви дорогим вам людям!

-Вы давно хотели научиться играть на гитаре, попробовать себя в живописи – сегодня тот самый день, когда это можно сделать! (хотя бы начать)

-Хорошо, если у вас есть время для дневного получасового отдыха.

-Посвятите время близким людям!

-Приводит в порядок мысли и домашняя уборка, можно включить любимую музыку, и вместо танцев помыть полы. И полезно, и приятно!

-Очень рекомендую вечернюю йогу, она снимает напряжение с мышц.

-Любимый сериал или позитивная книга тоже поднимет настроение!

-Поблагодарите себя в конце за отлично проведенный день! Можно даже записать в дневнике то, что понравилось вам сегодня больше всего!

Прожить один день счастливо – не так уж сложно, помните, что из дней состоит вся жизнь!

Как прожить идеальный день.

Хочу рассказать вам о том, как выходила из шизофрении и депрессии, с ней связанной. Самое страшное, что случилось во время болезни - это то, что я перестала доверять себе, не знала, что от себя ожидать...Но жить надо было дальше, поэтому я разработала себе систему идеального дня! Самое главное в ней - это прожить один

день - с полной отдачей, итак - день за днем можно прожить всю свою жизнь!

1. Начало. Итак, планируем идеальный день заранее - нужно будет поставить будильник на полчаса, час раньше обычного. И запастись тетрадкой и ручкой, найти в интернете утреннюю медитацию, немного прибраться в квартире. Напишите заранее, что вы ждете от завтрашнего идеального дня: укажите то, что вы очень хотели сделать, но никак не могли, не позволяли себе этого...

2. Утро. Вы проснулись - и сразу улыбнитесь - улыбайтесь минут пять, десять - потом включите утреннюю медитацию (или положительные аффирмации) и хорошо начните свой день. С позитивных мыслей и хорошего настроения. Когда чистите зубы и смотрите в зеркало - улыбайтесь и скажите пару комплиментов своему отражению...Завтрак, кофе - попытайтесь сконцентрироваться на вкусовых ощущениях, а не просто запихнуть все это в себя. Вообще на протяжении всего дня - чаще оказывайтесь "Здесь и сейчас" - это не трудно - просто максимально сконцентрируйтесь на всех органах чувств!

3. План на день. Напишите в тетрадке основные дела (которые вам нужно сделать), а также дела, которые вы

хотели давно сделать, но откладывали! а еще: что бы вы делали в идеале! Напишите такое дело, которое вам точно поднимет настроение!

4. Идеальная Я. Постарайтесь сегодня быть идеальной версией себя: оденьтесь в самую нарядную одежду, потратьте время на прическу и макияж (не забывая делать комплименты своему отражению) Вообще, хорошо проведенное утро - залог хорошо проведенного дня! Обязательно подвигайтесь - это может быть и утренняя зарядка, или просто веселые танцы под любимую музыку.

5. Улыбка. Сегодня это главное ваше достояние. Улыбайтесь: себе и прохожим, даже если не хочется - натяните улыбку на лицо, уже через несколько минут она станет натуральной. Так как нашему мозгу все равно: улыбаемся ли мы от хорошего настроения, или улыбка дает нам это хорошее настроение!

6. Хобби. Обязательно делать сегодня то, что вас особенно нравится. конечно, не надо забывать и об основной работе, но в перерывах просмотрите то, что вы хотели давно сделать: прочитайте об этом информацию, запишитесь на курсы - или попробуйте себя в новом деле. Дело должно нравится и приносить хорошее настроение.

7. Я люблю себя. Говорите слова любви самому себе на протяжении всего этого идеального дня - как только видите свое отражение. Сделайте это не менее сто раз! Вы заметите, что говорить слова любви стало легче не только самому себе, но и окружающим.

8. тело и душа. прогулка, физические упражнения, танцы - это обязательное условие. Пусть недолго, но вспоминайте о своем физическом теле и насыщайте его энергией. Кушайте тоже с удовольствием и только то, что вам нравится! Почаще останавливайте момент и концентрируйтесь на органах чувств. И Улыбайтесь!

9. Общение. Сегодня дайте себе задание общаться только с теми людьми, которые вам нравятся - уделите время близким и друзьям, встретьтесь с человеком, с которым очень хотели увидеться, но откладывали встречу. Попробуйте не общаться с теми, кто не верит в вас, а если произошла встреча с неприятным человеком, попробуйте в нем разглядеть хорошие черты.

10. Благодарность. В конце дня напишите в тетради слова благодарности себе любимому за то, что вы провели такой замечательный день! Напишите, что вам в нем понравилось и что бы вы хотели еще добавить в свой

идеальный день. Не бойтесь мечтать, ведь чем выше мы ставим планку - тем выше прыгаем! Поставьте перед сном хорошую музыку (или медитацию) позвольте себе ванну с пеной, поблагодарите всевышнего за то, что у вас есть!

Надеюсь, эти советы помогут вам прожить замечательный день, а как известно, из дней складываются годы, да и вся жизнь! Не откладывайте ее в дальний ящик, живите сейчас!

Как начать ценить собственную жизнь.

Что бы не говорили, а жизнь, эта жизнь - у нас одна. Будет рубеж смерти, и, может, то, что было мы будем помнить как сон. Хороший или дурной - это зависит только от нас самих. Большинство людей не ценят свою жизнь, и она проходит как песок сквозь пальцы: нелюбимая работа, нелюбимый человек рядом, нехватка денег, времени, сил. Что нужно делать, чтобы по-настоящему оценить жизнь?

1. Первое - осознать, что у вас уже есть все для счастья. подумайте, чем вы обладаете (можно даже записать) У вас есть руки, ноги, вы не дурак, вы не болеете неизлечимой болезнью. Можете продолжать список. Вы поймете, что у вас уже на данный момент есть все для счастья. Стоит только оглянуться. Поблагодарите себя за то, что добились всего этого. А то, что можно изменить для более счастливой жизни - меняйте!

2. Начинайте с одного дня - не стоит загадывать далеко вперед, хотя глобальные цели, конечно, нужны - но и их мы достигаем маленькими шагами, так что берите один сегодняшний день и проживите его как можно полнее,

ярче, радостнее. В результате вы можете понять, в каких изменениях нуждается ваша жизнь, а за что вы уже сейчас можете сказать ей большое спасибо!

3. Не бойтесь быть лучшей версией себя. Не надо на потом оставлять красивые вещи из гардероба или планы (найти новое хобби, увлечение). Можно уже сегодня быть таким, каким вы мечтали быть. Сделать наконец-то утреннюю зарядку, уделить время близким и друзьям, начать читать давно запланированную книгу. Времени у нас мало, время жизни - это самое ценное, что нам дано.

4. Улыбка - улыбайтесь всем вокруг, ученые доказали, что ваша улыбка, посланная в этот мир от человека к человеку может обогнуть весь земной шар. Улыбка помогает хорошо себя чувствовать, меняет настроение в лучшую сторону и просто заряжает вас на позитивную волну.

5. Перестать беспокоиться. Может, вера в Бога и высшие силы поможет вам перестать рисовать устрашающие картины будущего. Возможно, нужно довериться и понять, что все будет хорошо. А если не получается думать о будущем с оптимизмом - переключайтесь на настоящий момент. О будущем нужно мечтать - и именно оно, хорошее, тогда произойдет. Если же тревожиться, беспокоиться - то это как с повернутой головой: куда она повернута - туда и идут ноги.

6. Мы ценим жизнь, когда пережили в ней что-то ужасное, но остались живы. Например, я, переболев шизофренией, сейчас гораздо больше ценю время жизни, чем до этого. Но не нужно переживать что-то плохое, чтобы оценить жизнь. Просто представьте черту, перешагните ее и

решите стать счастливым человеком. Не откладывая это на потом.

7. Очень важно знать, что счастье находится не снаружи, а внутри. Это чувство. Поэтому берегите гармонию в душе, и не делайте ничего против себя. Конечно, нужно как-то расти, преодолевать себя, но это должно быть усилие, а не насилие над собой.

Прожить этот день счастливо.

Счастье – это то состояние, к которому каждый из нас стремится. В трудные времена очень нелегко почувствовать себя счастливым, но можно... Фоном в каждом из нас сейчас звучит тревога и неуверенность в завтрашнем дне. Но по сути дела, тревожные события могут случиться и в обычной жизни, и надо найти «переключатель», который поможет оказаться нам в «здесь и сейчас», а настоящее редко несет с собой большую опасность.

Замечать мелочи – Оглядывайтесь вокруг, попытайтесь увидеть что-то новое, милое или необычное: улыбку ребенка, ручеек, влюбленных. Стоит быть внимательным в настоящем, ведь время уходит...и его не вернуть. Внимание к мелочам успокаивает, дает радость и ощущение безопасности.

Движение - тело всегда хочет двигаться и надо давать ему это делать. Движение разгружает нервную систему и доставляет нам много радости. Пусть это будет пробежка или спонтанные танцы под любимую музыку. Двигайтесь, и почувствуете себя намного лучше. В зажатом теле человек намного чаще чувствует тревогу и усталость.

Позитивные мысли – отключайте от себя негатив. Все-равно вы не властны прекратить войны, эпидемии или голод. Это не в руках обычного человека. Но можно почувствовать радость от того, что живешь. Есть настоящий день, и есть ты, и мысли, которые наполняют голову. Нужно освободить себя от плохого: думать легко и светло. Не смотреть новости, переключить свое внимание на близких людей и вспоминать только хорошие моменты. А если вам надоедает плохая мысль – перезагрузите ее - придумайте себе аффирмацию (позитивное высказывание) и думайте его хоть сто раз.

Улыбка – о ее силе говорят многие, нам сейчас улыбок не хватает как никогда. Можно просто улыбаться для себя, или улыбнуться прохожему, приободрить его своей улыбкой. Вообще, я считаю, что в мир человек должен нести радость и позитив. Сотворить что-то красивое (картину, стихи), самому стремиться к красоте (одежда тоже подчеркивает наше внутреннее состояние), помочь ближнему. И улыбаться...Даже если сначала не хочется, после нескольких минут фальшивая улыбка на лице автоматически превращается в настоящую.

Притвориться счастливым. Если уж никак не получается почувствовать себя счастливым, притворитесь им. Просто напишите все, что имеете сейчас. Получится весомый список. И попытайтесь понять: есть люди гораздо меньше имеющие, но счастливые несмотря на это. Человеку вообще-то не так много надо в жизни: у вас есть еда? Кров? Близкие люди? Или хотя бы руки и ноги. Я думаю ,что нужно понимать ценность того, что уже имеешь. У каждого из нас есть Жизнь!

Конечно, мы не первые, кто живет в тяжелые для страны времена: бывали и революции, и голод, и войны. Главное не то, что происходит – а КАК ты проходишь жизненные испытания. А делать это надо с высоко поднятой головой, гордясь тем, что ты делаешь. Жизнь вообще всегда кончается смертью, и самое главное – счастливо, светло и радостно ее прожить!

Какого цвета ваше счастье?

Я, как человек, занимающийся арт-терапией, могу с уверенностью сказать – что цвет передает не только наше настроение, но и эмоциональное состояние и мысли. Можно переключиться на позитивный лад, добавив в интерьер и в свой образ яркие цвета. Вообще, воздействие цвета на наш мозг трудно переоценить – сейчас лето, и можно и нужно – одеваться более ярко – этим вы поднимите настроение не только себе – но и окружающим.

Ученые выяснили, что больше всего поднимают настроение взрослому человеку, **зеленые и желтые** цвета – цвета травы и солнца. **Красный** добавит страсти и любви в вашу жизнь, **розовый** - романтичности, **коричневый и черный** – консервативные цвета (летом от них лучше отказаться – и жарко, и неинтересно!)

Интересно знать, что **красный** мужчинами воспринимается иначе – чем женщинами, мужчина почти не различает оттенков красного, но его возбуждает этот цвет (так что не зря он считается цветом страсти), женщина же воспринимает все оттенки красного – и в

большинстве своем женщины считают красный – опасным цветом.

Синий цвет – самый популярный в мире, его предпочитают 40% населения Земли. Он активизирует работу мозга и успокаивает, созерцание синего цвета снижает тревогу. Был проведен эксперимент, в котором уличные фонари в местах наибольшей преступности – заменили на синие – преступность в этих местах сократилась на 9%.

Желтый и оранжевый цвет – цвета позитива, но они (внимание!) повышают аппетит, так что не нужно закрашивать стены в желтый цвет, если вы садитесь на диету!

Розовый цвет не зря считается нежным и женственным, он подавляет агрессию и настраивает человека на романтику и нежность. Так что если хотите прекратить конфликты в семье или на работе – отдавайте предпочтение розовому цвету!

Упражнение – закройте глаза и представьте: какого цвета ваше счастье? Просто представляйте, как этот цвет заполняет все ваше тело – от кончиков пальцев на ногах до макушки... Очень интересно, что в зависимости от настроения и вашего самочувствия – цвет счастья может меняться.

Сейчас лето – насладитесь буйством красок в природе, и не забудьте и в свой образ добавить капельку цвета!

Ценить то, что имеешь и иметь то, что ценишь.

Самое удивительное, что не принимая то, что у нас уже итак есть – мы не сможем сделать полноценный шаг к тому, что действительно хотим. Есть такое упражнение: в течение недели замечать и записывать то, что у вас уже есть. Просто оглянитесь и пристальнее посмотрите на свою жизнь: руки, ноги, голова, близкие люди, работа, достаток... Оттолкнитесь от того, что уже имеете – и попытайтесь понять, чего вам не хватает.

Вообще, если жить только мечтами и планами на будущее – можно пропустить жизнь, потому как человек просто не замечает настоящий момент. Эти прыжки с прошлого в будущее – приносят только разочарования, не умеющий ценить настоящий миг человек неизменно попадает в ловушку: он не любит то, что у него есть сейчас, а значит не любит и жизнь.

Постарайтесь почаще находится «здесь и сейчас» и со стопроцентной вовлеченностью делайте в настоящем все дела. Говорите себе: «я делаю» (гуляю, работаю, мою посуду) и попытайтесь прочувствовать всю гамму чувств от действия.

У вас и сейчас уже много того, что можно и нужно любить и ценить. Некоторые люди завидуют вашей жизни так же, как вы завидуете более успешным и богатым людям. Постарайтесь позавидовать себе самому, наполнитесь гордостью от того, чего уже добились в жизни, пусть это даже незначительные мелочи.

Есть такая притча – один богач приезжает на остров в океане и знакомится с бедным стариком, который там живет и ловит рыбу. Начинает уговаривать его ловить

больше рыбы, так он увеличит свою прибыль. А потом? – спрашивает старик.- Станешь зарабатывать больше, купишь себе машину и наймешь работников. А потом? – Купишь дом и откроешь свой рыбный завод? Так они доходят до самого верха благополучия...В итоге богатч говорит: а когда устанешь от всего этого – купишь себе хижину возле океана и начнешь тихонечко ловить рыбу. – Так у меня уже есть это сейчас, - отвечает старик.

Так что зачастую у нас уже есть то, что может сделать нас счастливыми: почаще отдавайте свою любовь и время близким людям, как можно больше улыбайтесь и цените то, чего уже достигли. На этом, как на крепком фундаменте, можно построить любую мечту!

Принятие себя.

Человек, с которым мы живем постоянно – это мы сами. И порой наш сломанный ноготь для нас гораздо важнее, чем чья-то тяжелая болезнь или даже смерть. Все в нашей жизни проходит именно через наше восприятие и мысли, нет ничего положительно или отрицательно заряженного – только наше отношение делает его таковым. Как же принять себя, стать для себя любимым человеком, и вместе с этим познать радость жизни?

1. В первую очередь, чтобы изменить отношение к себе – нужно поменять свои мысли о себе. Возьмите листок и напишите – каким вы себя считаете, посмотрите на список – много негатива? С этим надо что-то делать! Спросите у близких и друзей – какими они считают вас?

И узнаете, что вы уж слишком критичны к себе. Давайте разберемся по пунктам – что сделать с тем или иным убеждением о себе, как можно это изменить или проработать. Менять себя в лучшую сторону никогда не поздно!

2. Примите свою внешность. Если вы сами себе не нравитесь – это повод для того, чтобы пересмотреть свой гардероб, снизить вес или покрасить волосы. Не бойтесь перемен, а если не знаете, что именно в себе менять – обратитесь к специалистам. Вам должно нравиться свое отражение в зеркале – это поднимает настроение и самооценку. Тут тоже на помощь может прийти упражнение – напишите образ себя идеального, как в самом лучшем случае вы должны выглядеть. И сделайте шаги для того, чтобы воплотить это в жизнь. Экспериментируйте!
3. Конечно, немаловажно и то, чем мы в жизни занимаемся. Думать, что жизнь – это долгая и нудная штука не стоит, она у нас одна. И если вас не устраивает ваша работа, то не нужно ее терпеть. Подумайте, что вам приносит истинное удовольствие, от какого дела вас не оторвать. Именно там и кроется ваше предназначение. Любите готовить – станьте поваром, рисовать – художником. Ваша жизнь вам будет приносить особое удовлетворение, если заниматься тем делом, которое вы действительно любите!

4. Следующий шаг – принять свое прошлое, как опыт, который вы приобрели. Даже негативные события в вашей жизни преподнесли вам уроки. Не вините себя, подумайте – какой вывод можно сделать из того или иного жизненного события. Примите свое прошлое, поймите – в той ситуации вы сделали лучшее из того, что могли...
5. Взаимоотношения. Не стоит растрачивать себя на те отношения, которые вам кажутся неправильными. Это касается всех людей, которые вас окружают. Окружение строит нас, и если вы общаетесь с позитивно настроенными людьми – то скорее всего будете оптимистом. Бойтесь одиночества? Но именно человек в одиночестве – может лучше узнать и понять себя. Не бойтесь, полюбив себя вы обнаружите, что люди начали тянуться к вам. «Уж лучше быть одному, чем с кем-попало быть». Не стоит продолжать отношения, если в них нет теплоты или любви. Цените себя.

Вера в себя и свои силы.

Неуверенность в себе, в своих силах, как часто она одолевает! И вот уже – мир кажется злобным, проблемы нерешаемые, и хочется только зарыть голову в подушку и отключиться от всего мира. Как приобрести веру в себя? Просто так не выйдет, нужно действовать: менять мысли и полюбить себя настолько, чтобы вновь появилась вера в собственные силы!

1. Уверенность в себе – это в первую очередь уважительное отношение к своей персоне. Нужно безоговорочно принять и полюбить себя. Что-то мешает? Составьте список того, по какой причине вы себя не любите. Со всем можно справиться! Лишний вес? Известное: питание и спорт, застенчивость – больше общаться с людьми. Найдите собственное лекарство от нелюбви к себе – и начинайте меняться.
2. Известно, что неуверенные люди меньше зарабатывают. Часто они работают на нелюбимой работе, живут с нелюбимым человеком. Время скоротечно. Не закрывайте глаза на собственную жизнь: нужно что-то делать! Есть такое упражнение: представьте, что вы смотрите на себя уже столетним человеком, прожившим свою жизнь. Чем бы вы были недовольны? Что бы хотели изменить?
3. Конечно, на пустой болтовне – без действий, уверенность в себе не возникнет – главное, что-то делать в этом направлении. В первую очередь – расширять зону комфорта, находить в повседневной жизни такие моменты, в которых вы можете показать себя с лучшей стороны. Можно представить, что вы актер, которому нужно сыграть роль. Попробуйте улыбаться прохожим, заговаривать с незнакомыми людьми, практикуйтесь в общении. Ведь это область, которая больше всего страдает от неуверенности.
4. Напишите список своих жизненных побед: начиная с детства, можете повесить его над своим столом или в

видном месте и перечитывать, когда будете сомневаться в собственных силах. Также не забывайте ставить новые цели, и постепенно достигать их! Ничто не поднимает уверенность в себе так, как победы на жизненном поприще.

5. Вас обзывали в детстве? Родители плохо отзывались о вас? Конечно, это старая рана, и она так просто не зарастет. Но можно проверить силу аффirmаций – на каждую обидную высказанную вам мысль – придумайте опровержение. И когда станете ругать или критиковать себя внутри, несколько раз повторите мысленно позитивную фразу) Итак каждый раз.
6. Очень интересный способ поднять самооценку – это представить, что вы идеальная версия себя – как вы себя ведете, во что одеты, чем занимаетесь? Вы идеал. Уже идеал! Так что высоко поднимите голову, и попытайтесь жить так, будто уже всего достигли. Сила притяжения позитива не заставит себя ждать.
7. И последнее – заботьтесь о себе. О теле, разуме, душе! Не забывайте, что если хотите быть лучше, и делайте шаги к этому, это все-равно принесет свои плоды! Дважды свою жизнь не прожить! Если вдруг не получается, представьте, что вы «перелистнули» неудачу, и начните снова... Упорство и труд – как известно...

Упражнение «мне 100 лет»

Это очень интересная техника, чтобы понять – чего именно нам не хватает для счастья в настоящем моменте, какие страхи нужно преодолеть и стоит ли рисковать.

Итак... Просто закройте глаза и представьте, что вам уже 100 лет – вы глубокий старик (старушка), а теперь посмотрите в свое прошлое и задайтесь такими вопросами:

1. Что я не успел сделать?
2. Где не рискнул?
3. Нравилась ли мне моя работа?
4. Были ли рядом близкие люди? (часто ли я говорил им о любви?)
5. Где я не побывал?
6. Что не попробовал?

Можно придумать мать и другие вопросы и честно ответить на них, глядя со столетнего возраста на себя настоящего. Потому что мы упускаем в жизни очень много шансов сделать нашу жизнь интереснее, полнее, ярче.

Можно записать в дневнике ответы на вопросы, и проанализировать их. Когда мы старимся, мы часто сожалеем о том, что не сделали в своей жизни, что вовремя не вышли и не расширили зону комфорта, потеряли близких или не смогли отстоять свою точку зрения. Именно «сейчас» - то время, когда можно что-то менять, чтобы стать счастливым.

Для тех, кто страдает по поводу своей внешности и никак не может полюбить себя. Снова представьте, что вам уже сто – вы покрыты морщинами и седой. А теперь

посмотрите на свои настоящие фотографии: каким вы себя видите с высоты прожитых лет? Правда, что сейчас вы энергичнее, моложе, симпатичнее?

Можно также достать свои фотографии 10-летней давности – и вспомнить, каким вы себя считали? Привлекательнее, чем сейчас или нет? Зачастую самооценка почти не меняется, хотя вы покажитесь себе и стройнее и красивее.

Чему учит нас это упражнение? Тому, что жизнь быстротечна и скоротечна, и именно настоящее – тот момент, над которым мы властны. И именно сейчас, а не потом – нужно браться за свою жизнь и самооценку, потому что время проходит как песок сквозь пальцы. Чаще напоминайте себе о том, что вы живете - и если оглядеться, жизнь не так уж плоха.

Используйте свои ресурсы на полную силу, чтобы, когда вам действительно исполнится сто лет, не сожалеть о потраченном впустую времени!

Как стать оптимистом.

Оптимизм – это качество, которое можно выработать в себе – оптимист от пессимиста отличается тем, насколько долго длятся последствия от плохого события, насколько чаще и длительнее мысли блуждают в негативе. Вообще любой мысли, чтобы «заякориться», нужно 30 секунд. Это значит то, что если вы обдумываете негативную мысль в течение этого времени, то у вас может испортиться настроение. Но плюс этого в том, что если вы улыбаетесь в течение 30 секунд, мозг дает команду, что вы счастливы.

Можно научить себя оптимизму – например, я, когда думаю о плохом – представляю – что эти мысли мимолетны – и отскакивают от головы – как шарики пинг-понга. Важно медитировать и повторять аффирмации для позитивного мышления, часто говорить комплименты своему отражению в зеркале.

Есть три вида жизни, которые позволяют наслаждаться нашим бытием на Земле:

1. Жизнь в свое удовольствие, когда мы наслаждаемся всем, что происходит – не думая о других. Это не очень правильный путь, так как такая жизнь зачастую приедается, как коробка конфет – в которой первая конфета приносит удовольствие, но съев целую коробку, понимаешь – что объелся.
2. Жизнь во благо других. Когда мы помогаем ближним. Люди, которые встают на этот путь становятся счастливыми, потому что понимают – как много людей они сделали счастливыми.
3. Последнее, это жизнь – полная смысла. Когда мы понимаем, что не просто так проживаем нашу жизнь. Это доступно мудрецам, но можно пойти по осмысленному пути – и понять, что мы уникальны, и жизненный опыт – тоже уникален.

Самое лучшее, по моему мнению, жить с ощущением смысла жизни. Это не даст человеку думать о негативе, и он автоматом становится оптимистом.

С чего же начать понимание смысла жизни? С настоящего момента – как можно чаще останавливайтесь и думайте: «я делаю сейчас» - и постарайтесь сделать дело со стопроцентной вовлеченностью и отдачей.

Еще одно упражнение для будущих оптимистов: вспомните негативное событие из прошлого, которое в последствие оказало позитивный вклад в вашу жизнь: например, вас уволили – но вы потом нашли работу лучше, чем прежняя или занялись тем, о чем давно мечтали; вы ушли от мужа, но вам встретилаcь настоящая любовь; вы заболели, но начали вести здоровый образ жизни. Как говорится: не было бы счастья, да несчастье помогло.

Вообще – надо почаще улыбаться и верить в хорошее, вселенная слышит наши мысли – и дает нам то, о чем мы думаем. А если негативные мысли упорно лезут в голову – выпишите их на бумагу, решение придет быстрее. Также можно и рисовать в плохом настроении, или вытанцоваться. Не тратьте жизнь на негатив, станьте оптимистом!!!

Позитивное мышление.

Известно, что негативные мысли отрицательно сказываются на нашей жизни, самочувствии и даже здоровье. Человек, который ищет всюду плохое – его и видит, и вот уже его жизнь превращается в существование, а мысли – негативные и черные, все бегут и бегут по кругу. Но можно выбраться из этого порочного круга, и научить себя мыслить светло и позитивно!

1. Первым делом – нужно понять – как вы начинаете свой день? Ведь именно с первых мыслей и закладывается фундамент будущего дня, так что если вы с утра поблагодарите вселенную за еще один день в вашей жизни и уделите себе и своему телу немного времени, у вас получится прожить хороший день. Я начинаю день с

пятиминутной медитации на хороший утренний настрой. Только открываю глаза и включаю медитацию, а уж потом контрастный душ и полезный завтрак!

2. Кстати, еда – тоже изменяет мысли. Можно на протяжении дня перекусывать бананами, орехами и темным шоколадом. Тогда уровень гормонов счастья в вашем организме возрастет – и вы будете чувствовать себя просто отлично!
3. Еще один совет, наверно, знакомый каждому – больше движения! Лучше пройти путь до работы пешком или бегом, можно сделать утреннюю гимнастику или просто попрыгать под веселую музыку. И как только почувствуете, что начинаете хандрить – включайте музыку, расслабьте тело и подвигайтесь.
4. Зеркало. Мы часто расстраиваемся, глядя на свое отражение. Но можно вместо кислой мины – улыбнуться ему и сказать: «я люблю тебя! Как же ты чудесно выглядишь» Это очень интересный опыт – общение с собственным отражением: говорите ему приятные вещи, хвалите. И увидите, что уже в конце дня – оно станет намного симпатичнее.
5. Еще один способ сохранять хороший настрой – улыбаться, просто так, мозг отреагирует на это тем, что решит: вам хорошо. Улыбайтесь себе, проходим. Просто улыбайтесь. Загрустили – вспомнили про улыбку, поулыбались минуты три, и вот уже из фальшивой – улыбка превратилась в естественную!
6. А если все-таки негативные мысли не отпускают – можно додумать их. Уделите им пять минут времени – напишите их на листке – и подумайте: вот ваш план действий, надо что-то предпринять, чтобы эта мысль вас отпустила. Если она не покидает вас, придумайте обратную ей аффирмацию (положительное

утверждение) и несколько раз мысленно или вслух произнесите ее.

7. В течение дня не забывайте о «здесь и сейчас» - делайте дело на все 100 %, о прошлом лучше всего думать позитивно: вспоминайте ваши достижения, хорошие моменты – и мечтайте о будущем!

Заканчивать день лучше всего тоже с благодарностью: ведь все у вас хорошо! Уделяйте время близким и друзьям, найдите новое хобби, растите, меняйтесь – жизнь у нас одна, и незачем тратить ее на негатив!

Долой прокрастинацию.

Прокрастинация – это откладывание важных дел на потом, человек не завершает, или вообще не берется за сложные дела или проекты. Этим он подводит не только себя, но и других людей. Прокрастинация – это не лень, человек не то, чтобы не имеет мотивацию что-то делать или просто устал, он делает какие-то дела, которые приносят сиюминутное удовольствие, не берясь за главные проекты и скучные дела.

Прокрастинаторы в основном перфекционисты, им трудно взяться за задачу, так как они считают, что должны выполнить ее на отлично, но... (время неподходящее, настроение не то, гороскоп отрицает положительный результат и так далее)

Что делать, если у вас не получается сделать то дело, которое вы обещали? Или вам срочно нужно по работе? Или от этого зависит ваше будущее?

Превратите действие в удовольствие

Можно представлять, что приготовление обеда – это креатив, совмещать домашнюю уборку со спортом, и если решили изучать какой-нибудь язык или сесть на диету – тоже придумайте для этого необычное решение. Дело в том, что при прокрастинации снижается мотивация. Ее можно поднять, если вы в своем графике вместе со скучными делами напишите и те, которые вам приносят удовольствие. Тогда и грядущий день, глядя на план, не будет казаться таким сложным.

Правило 15 минут.

Скажите себе, что потратите на занятие не больше 15 минут. И сразу же принимайтесь за него, даже скучное занятие может вовлечь в себя – и вот вы его уже делаете полчаса, час. Вообще трудные дела надо разделять на мелкие – так намного легче справиться с задачей. Из разряда: как съесть слона? По кусочкам.

Сочинение на тему...

Напишите сочинение на тему: для чего важна эта задача или это дело? Подробно опишите все плюсы и то, как вы себя подведете, если не выполните его. Во время письма мысли структурируются и выстраиваются – прочтите написанное, и у вас появится мощная медитация братья за дело.

Планы и графики.

Конечно, это очень важно, тем более для прокрастинатора. Но нужно, чтобы план висел у вас над рабочим столом – или появлялись назойливые уведомления в телефоне.

Управлять собой и своими делами можно научиться в любом случае, так что давайте не откладывать важные дела и саму жизнь на потом!

Разбудите в себе Любопытство.

Любопытство – очень интересная вещь, когда человек пресыщен жизнью – ему становится неинтересно, скучно, он теряет многое – не удивляясь и не видя что-то интересное в окружающем. Дети и животные очень часто проявляют любопытство, и оно делает их жизнь интереснее. Нужно поучиться у них этому!

Что же сделать ,чтобы увидеть жизнь по-новому?

1. Измените свой распорядок дня хотя бы на один пункт. Раньше встаньте, например – и посвятите первые пол часа неспешному просыпанию – чашечке кофе или утренним страницам. Описывайте в них предстоящий день, планы, мечты. Никто не знает, что именно принесет нам наступающий день, но даже его ожидание может стать очень интересным!
2. Общайтесь с творческими людьми, или найдите такого человека по переписке. Мы с дочерью начали общаться настоящими бумажными письмами, в интернете можно найти такие группы по бумажной переписке. Как здорово порой находить конверт в почтовом ящике. А знакомство с творческим человеком привнесет в вашу жизнь новую свежую струю оптимизма, задора и радости!
3. Измените маршрут, которым ходите на работу или домой. Представьте, что вы впервые в вашем городе. Что вы турист, и начнете смотреть на ваш такой знакомый город по-новому!

4. Начните заниматься чем-то новым. Наверняка, у вас есть мечта, что когда-нибудь вы... (выучите иностранный язык, научитесь играть на гитаре или нарисуйте свой портрет). Чтобы разбудить в себе тягу жить и новизну – займитесь этим не откладывая (или хотя бы сделайте первый шаг в нужном направлении)
5. Просто переключите телевизор на новый канал и посмотрите его – будет интересно узнать что-то такое, к чему вы не привыкли.
6. Сделайте такое упражнение: напишите пять дел, которые вам было бы любопытно попробовать. Наверняка, в вашем городе есть курсы, которые познакомят вас с новым делом. Потом напишите пять вкусов, которые бы вам хотелось попробовать, пять вещей, которые вы никогда не делали, - и вперед – познавать мир с новой стороны.
7. Не забывайте просто оглядываться вокруг и останавливать мгновение, для того, чтобы разбудить в себе любопытство и страсть жить – необязательно что-то кардинально менять. Простые остановки способны творить чудеса. Просто остановитесь – осмотритесь – задержите взгляд на чем-нибудь, изучите это!

Вообще, быть любопытным – здорово! Здорово открывать уже в успевшей наскучить жизни новые стороны. Не откладывайте жизнь на потом: новая книга, новые знакомые, новые интересные места! Живите!

Спокойствие и безмятежность

Очень важно сохранять спокойствие как и в критических ситуациях, так и в нашей повседневной жизни. Это как внутренний «кувшин», который нельзя разлить и

расплескать. Спокойствие дарит нам уверенность и любовь к себе, мы не суетимся, не выходим из себя. И нам, и окружающим людям это идет на пользу.

Каким же образом достичь внутреннего спокойствия?

1. Во-первых – это дыхательные практики. Постарайтесь несколько минут подышать диафрагмой, положите руку на живот – при вдохе она должна подниматься, при выдохе – опускаться. Если наступила критическая ситуация, в которой вам нужно быть спокойным – найдите время для того, чтобы просто глубоко подышать.
2. Медитации – они мне помогают во всех случаях жизни. Сейчас есть множество медитаций на любой случай жизни (они с голосом – проводником, их надо слушать и представлять то, что говорит вам голос). Можно и просто посидеть в тишине – отслеживая свои мысли...это очень помогает отсортировать их и всмотреться внимательно в то, что вас лишает покоя. Также мне помогает обрести спокойствие представление, что внутри меня течет очень медленная, спокойная река, которая убирает всю нервозность.
3. Бег. Он помогает во многих случаях, также и в достижении спокойствия. Пробегитесь до работы, или просто устройте себе пробежку, слушая любимую музыку. Вы успокоитесь и зарядитесь оптимизмом.

4. Автоматическое письмо. Можно вылить то, что мешает жить, на бумагу. Просто пишите, не задумываясь. Не обязательно даже перечитывать написанное. Конечно, можно вылить все, что скопилось – и на собеседника. Но не обо всем можно поговорить. А вот написать можно что угодно, бумага стерпит все.
5. Просто отдохните – включите спокойную музыку и расслабьтесь, если лежать не получается – можно потанцевать под медленную музыку. Танцуйте так, будто вас никто не видит.

В своей жизни я сталкивалась с ситуациями, в которых было очень трудно найти внутренний покой. Все это связано с моей болезнью: голоса, или препараты – не давали мне расслабиться, найти нужный настрой. Но вещи, которые я описала, помогали даже в очень тяжелых ситуациях. И уж тем более могут помочь в обыденной жизни. Внутреннее спокойствие – это так важно!

Огромная сила медитации

Хочу поделиться с вами способом, которым пользуюсь в разных ситуациях: если хочется успокоения или поднятия настроения, перед сном или перед важной встречей, этот способ – медитация.

Сейчас в сети огромное множество медитаций на все случаи жизни. Можно найти для себя и пятиминутную утреннюю медитацию, или восстанавливающую силы на полтора часа. В любом случае, слушая приятную музыку и

следуя за словами – вы погружаетесь в удивительный внутренний мир, в котором не так много печали и беспокойства, как во внешнем.

Можно также записать медитацию самому – и слушать свой голос и музыку, которые приведут вас к хорошему настроению и состоянию.

Также под медитативную музыку очень хорошо рисовать, или заниматься йогой. В первом случае – при помощи красок вы создаете те образы, которые видит ваше подсознание, а занятия йогой под медитативную музыку настроят ваше тело на здоровье.

Не ленитесь, слушайте медитации – и вы ощутите прилив бодрости, радости и жизненных сил!

Аффирмации, или как думать позитивно

Бывает так, что в голове крутятся и крутятся негативные мысли, и эту «говорильню» трудно остановить. На помощь могут прийти аффирмации – позитивные утверждения.

Каждый раз беру себе в помощь какую-нибудь аффирмацию (позитивное утверждение) и как можно чаще прокручиваю ее в голове. Например, когда подхожу к зеркалу, говорю: «Оля, я люблю тебя», а когда не получалось говорить такие слова, говорила: «Я учусь любить тебя». Это вычитала в книге Луизы Хей.

Действительно помогает. Вместо чувства вины и обиды на себя приходит любовь. В книге говорится, что признаваться себе в любви нужно раз сто за день, не

меньше. Любовь к себе творит чудеса. Прекращаешь цепляться и критиковать свои мысли, поступки, желания.

Аффирмации помогают успокоить мысли и настроить себя на положительное. Можно говорить: « у меня все получится!», и действительно сделать дело лучше, чем обычно. Можно придумывать свои аффирмации или брать их из интернета. Есть даже медитации, основанные на повторении позитивных утверждений. Голова перезагружается, мысли становятся светлыми и хорошими.

Еще можно вычислить свою автоматическую мысль, и поработать с ней. Для этого нужно следить за своими мыслями и найти ту, что повторяется чаще всего. Она обычно негативная и очень мешает жить. Ее нужно перефразировать, получив при этом аффирмацию. Например, ваша автоматическая мысль: «я неудачник», перефразируйте ее так: «мне сопутствует удача», и как только приходит автоматическая мысль, заменяйте ее на позитивное утверждение. Хороших и светлых мыслей вам!!!

Три вида уверенности в себе и как их достичь.

Уверенность в себе нужна каждому. Предлагаю рассмотреть ее под очень интересным углом зрения, что даст понимание того, как нужно действовать, и какой именно вид уверенности у вас не развит.

Итак, выделяют три типа уверенности: поведенческую, эмоциональную и духовную.

Поведенческая уверенность – это то, как вы себя ведете, можете ли достигнуть каких-то жизненных высот,

заработать нужное количество денег и вести себя в любом обществе уверенно и с достоинством. Люди, у которых развита поведенческая уверенность чаще всего добиваются поставленных целей, они успешны и хорошо зарабатывают. Если же поведенческая уверенность развита слабо, то вы недоделываете свои дела, у вас нет распорядка дня и конкретных целей.

Что же делать, чтобы развить в себе эту уверенность? В первую очередь поставьте трудновыполнимую цель, и разбейте ее на каждодневные маленькие цели. И действуйте! Можно проделать такое упражнение «мне 100 лет» - представьте, что вы уже прожили свою жизнь и смотрите на себя с высоты прожитых лет: что бы вы хотели поменять в своей жизни?

Также поможет уяснение того, что у вас есть на данном этапе – и чего не хватает. Лучше всего это записывать, ведь люди, у которых неразвита поведенческая уверенность – чаще просто плывут в потоке жизни, хотя этот поток им уже давно не нравится! Поменять свою жизнь в силах только мы сами.

Эмоциональная уверенность – люди с таким видом уверенности больше всего сил вкладывают в отношения, у них чаще всего большая дружная семья и много друзей. Они принимают и понимают свои эмоции, и не боятся их показывать. Те же, у кого эмоциональная уверенность низкая, чаще всего уходят в себя и никому не доверяют.

Чтобы развить в себе эту уверенность – нужно просто принять свои чувства. Не бояться их. В первое время можно даже вслух проговаривать то, что вы чувствуете – и какие эмоции это в вас вызывает. Говорите с зеркалом, глядя себе прямо в глаза!

А еще можно проделать такое упражнение: сказать себе сто раз – «я люблю и любима», вообще часто напоминать себе о том, что вас любят. Найдите людей, которые относятся к вам хорошо, не бойтесь им рассказывать о своих эмоциях и чувствах. Люди с неразвитой эмоциональной уверенностью часто боятся общества, попытайтесь в день поговорить хоть с одним незнакомым вам человеком, раскрывайтесь!

Не бойтесь негативных эмоций – они нужны нам как уроки в школе жизни!

Духовная уверенность – это уверенность в том, что вы уникальная личность и такой больше нет нигде! Это вера в то, что есть что-то выше вас, какие-то добрые силы, которые могут поддержать и помочь, вера в свою душу.

Без духовной уверенности не существует ни эмоциональной, ни поведенческой уверенности. Самое главное – понять свою уникальность и раскрыть ее. Здесь пригодится написание ваших сильных сторон и позитивных качеств: напишите их хотя бы 10, а потом каждый день добавляйте по одной. Главный совет в достижении духовной уверенности – это самопознание. Можете ли вы сказать, что хорошо знаете себя? Если нет – то уделяйте себе больше времени, оглядывайтесь вокруг и смотрите вглубь себя. Это очень увлекательно: познать себя со всех сторон и отнести к себе как к любимому человеку! «Как ты к себе относишься, так и будут относиться к тебе другие» – казалось бы, прописная истина, но полностью полюбить и оценить себя не каждому под силу. И, получается, человек живет, не ценя себя, свое собственное время, которое называется

жизнью. В результате – перед нами несостоявшаяся личность, которой порой даже вспомнить нечего...

Самоценность

Я сама столкнулась с низкой самооценкой в результате жизненных передряг (несчастливая любовь, болезнь, неудавшаяся жизнь) и все-таки поняла, что в первую очередь нужно брать за отношение к себе. Конечно, поднять самооценку не просто, и главное тут – действие. Можно сколько угодно прочитать книг про самосовершенствование, но если не делать ничего, ничего и не получится, и самооценка останется на прежнем уровне.

В первую очередь, я решила понять: в чем мое призвание, в чем смысл моей жизни, в чем цель? В этом очень помогает ведение дневника – это, можно сказать, отслеживание собственных мыслей, страхов, надежд, а еще в записях часто мелькает наша мечта... Мы ее можем и не знать, пока не озвучим, но если перечитывать свой дневник – можно понять, что же ты на самом деле больше всего ценишь в своей жизни. Помогает также упражнение – «посмотри на себя через 10 лет». Смысл его заключен в написание письма себе настоящему из будущего. Ты пишешь то, что бы себе посоветовал делать, чем заниматься, во что верить. Человек, на сколько бы он негативно не относился к себе самому, все равно верит в «светлое будущее», пусть даже чуть-чуть... И ваша мечта, это ваша мечта, и она стоит того, чтобы к ней идти!

Второй шаг к нормальной оценке собственного Я – это действия по направлению к мечте. Можно разделить этот путь на несколько простых еженедельных ритуалов –

которые не займут так много времени, но вместе принесут желаемый результат. Например, так можно по странице в день написать книгу или нарисовать картину, или, заводя каждый день новые знакомства, научиться хорошо общаться. А это уж точно поднимет вас в собственных глазах!

А кем бы ты хотел быть? Каким ты себя видишь, если все складывается более чем удачно? Ответив на эти вопросы – можно «познакомиться» с идеальным Я. У каждого из нас в голове есть образ «идеального Я» - и нужно не бояться «примерять» его на себя настоящего. Например, действовать как Я идеальный: Так одеваться, так говорить, так вести себя. Я даже выдумывала свои образы на каждый день: одежда, макияж, прическа, иногда давала себе новое имя- как будто я персонаж какого-то романа.) Думала, что можно узнать сегодня, какие книги прочесть, чтобы стать еще лучше, еще идеальнее.

Когда начинаешь ценить себя, то жизнь меняется, меняется окружение. Да, кстати о нем – без сомнения выбрасывайте из своего списка друзей всех нытиков, негативно мыслящих и подрывающих ваше самолюбие. Вернетесь к ним потом, когда уже в силах будете помочь и им поднять их самооценку. А на первых порах: комплименты и только комплименты: себе, близким, окружающим людям. Не сомневаюсь, что и от них в ответ вы услышите хорошие слова.

Конечно, это только начальные шаги по изменению самооценки и понимания собственной самооценности, но, как говорится: «дорогу осилит идущий». Удачи вам!

Самосовершенствование.

Если вы задумались над тем, чтобы усовершенствовать себя – вы уже сделали первый шаг к позитивным изменениям себя и своей жизни. С чего начинать? С мечты, это первое, что нужно позволить себе – просто помечтать. А что, если бы – у вас было все, к чему вы стремитесь и даже больше? Все дано, все есть! Куда бы вы отправились, чем бы занялись, чтобы изменили в своей внешности и манере поведения?

1. Мечта. Надо честно себе ответить на вопрос: о чем вы мечтаете? Лучше всего даже записать это на бумаге. Не бойтесь строить грандиозные планы, вселенная изобильна, и ваше счастье никуда от вас не уйдет. Подробно подумайте о том, как вы выглядите в своих мечтах и что имеете. Чем выше будет поднята планка вашего успеха, тем большего вы добьетесь на этом поприще.
2. Цели. А теперь напишите 5-6 целей для далекого будущего, потом разбейте их на подцели – что нужно сделать за 5 лет, за год, за месяц. Соглашусь, что работа кропотливая, но это вам даст наглядное подтверждение того, что мечта может сбыться. Напишите и маленькие шаги – что нужно сделать за неделю и за день. Это как с коррекцией фигуры – для нее нужны регулярные занятия спортом.
3. Читайте больше книг по теме самосовершенствования, статей и других материалов. Пусть они вдохновляют вас на успех. Можно также почитать истории жизни знаменитостей и поучиться у них как добиваться целей в жизни.
4. Действия. И, конечно, не забывайте действовать. Самосовершенствование не терпит ленивых – нужно каждый день делать маленький шагочок. Первым шагом

может стать то, что вы начнете просыпаться на час раньше – и отводить это время для заботы о своем теле и мыслях. Можно слушать утренние медитации или просто настраивать себя на позитивный и продуктивный день.

5. Найдите людей, которые поверят в вас. Чаще общайтесь с ними, а не с теми, кто не видит в вас потенциала. С последними можно вообще прервать отношения, так как они тянут вас вниз.
6. Ведите дневник своих достижений и хвалите себя за каждый маленький поступок. Пусть дневник будет всегда на видном месте, перечитывайте его и пишите как можно чаще то, за что вам стоит благодарить себя и жизнь.
7. Конечно, бывают дни, когда опускаются руки и ничего не хочется. В это время дайте себе небольшой тайм-аут, но не переставайте двигаться к цели. И ваша жизнь станет яркой и насыщенной, а вами сами увидите в зеркале человека, которым так мечтали стать!

Работа с зеркалом

Пишу не совсем свои мысли, а то, что прочла и практиковала из книги Луизы Хей «Стань счастливым за 21 день»

Она там пишет о том, что для того, чтобы измениться и стать намного счастливее – нужно сделать своим другом – зеркало! Самое первое – это научиться говорить своему отражению слова любви: «Свое имя, я люблю тебя!», и делать это не менее сто раз в день. Если сразу не получается, то можно сказать в это волшебное стекло: «я учусь любить тебя, и обязательно полюблю».

Также зеркало может стать хорошим советчиком в любом вопросе. Можно просто выговаривать ему все, что накопилось, спрашивать совета, при этом смотря себе прямо в глаза. Сначала это может показаться трудным, но действительно пообщавшись со своим отражением, можно прийти к неожиданным и интересным решениям жизненных вопросов.

Еще один плюс работы с зеркалом – это повышение самооценки. Когда говоришь себе приятные вещи, хвалишь свою внешность или ум, нужно не бояться говорить себе комплименты.

В книге Луизы Хей описывается 21 задание, которое можно провести со своим отражением, и действительно, после прочтения и практического применения этой книги чувствуешь себя намного счастливей!

Мой друг Внешность

О, как изменчивы стандарты красоты! А мы всё пытаемся подогнать свою внешность под них, не замечая главного – что мы сами сделали эталонами красоты тех людей, которым хотим подражать. А стоит ли? Мудрецы говорят: «Просто чувствуй свою истинную красоту, и она отразится на теле». Но кто-то упорно накачивает силиконом нужные и ненужные места, убирает «лишние» ребра и даже меняет длину ног.

А, может, для начала нужно посмотреть на свое отражение в зеркале как на друга, сказать ему парочку комплиментов, улыбнуться и понять, что подобного вам вселенная еще не создавала?

Что в личике тебе моем? (о чем говорит лицо)

Прежде чем изменять или критически относиться к своим чертам лица, лучше их внимательно рассмотреть и понять значение. В этом поможет наука Физиогномика, известная еще с древности и пришедшая к нам из Китая. Китайские правители твердо верили в то, что по лицу можно прочесть не только характер, но и судьбу человека.

Итак, если вы обладатель маленького рта– это говорит об остром чувстве юмора и о вас, как о человеке сдержанном, но знающем себе цену. Большой же рот с пухлыми губами свидетельствует об открытости и чувственности его обладателя. Тонкие губы – властолюбие, а если нижняя губа шире верхней – вы человек, стремящийся к богатству.

Большие глаза указывают на внимательного, наблюдательного человека, а маленькие – на того, кто чаще смотрит не по сторонам, а вглубь себя. Чем больше расстояние между глазами, тем больше считается кругозор человека.

И, конечно, та часть тела, которую изменяют чаще всего – нос! Обладатели курносых носов – уравновешенны и удачливы, длинный нос чаще принадлежит любителю покомандовать, широкие носы у людей ответственных, а прямые – у целеустремленных.

Из вышесказанного следует, что, изменив свой разрез глаз или форму носа, вы тем самым не только нарушите гармонию собственного лица, но и можете изменить характер.

Сложности телосложения

Конечно, внешность одним лицом не ограничивается. Мы не так часто запоминаем цвет волос и глаз другого человека, как тип его телосложения: толстый он или худой. И чаще всего сколько килограммов весит каждый из нас определяется не тем, сколько мы едим (хотя это тоже немаловажно), а наследственностью, генами. А их изменить почти невозможно!

Существует три типа телосложения:

Астенический (экторморф) – худощавые, тонкокостные люди среднего роста. Про таких говорят: «не в коня корм», потому что есть они могут сколько угодно и не толстеть. Они отличаются нежным телосложением в детстве, быстро растут в юности и бывают «божьими одуванчиками» в старости.

К Атлетическому типу, или Мезоморфам, относятся люди почти с идеальной фигурой (взгляните на название типа, которое происходит от слова Атлет), они выносливы, физически сильны и, как бы мы сказали, «красивы от природы». Но таких людей немного, потому как при неправильном образе жизни и переедании мезоморфы очень часто пополняют ряды толстяков.

И третий тип – «бич современного общества» - Пикнический (или Эндоморфы) – то есть люди с повышенной массой тела. Дело в том, что из-за замедленного обмена веществ у них усваивается все съеденное и выпитое, превращаясь в жировую прослойку. В основном, «пикники» по природе своей добродушны, приятны в общении, жизнерадостны, но великие лежебоки!

Конечно, полные от природы люди пытаются похудеть, и это им иногда удается, но, например, при широких костях

пикнического типа излишняя худоба скорее напоминает «пустой мешок», чем желанную стройность. Да и дамы астенического типа часто мечтают о более пышных формах, но «силиконовые вставки» делают их похожими на кукол. Нет, улучшать себя до бесконечности никто не запрещал, но, может, лучше все-таки полюбить и принять тот тип телосложения, к которому ты принадлежишь от Бога?)

Беседа с зеркалом

Многим из нас не нравится собственное отражение в зеркале, но одно из главных правил взаимодействия с этим удивительным стеклом – вежливость. Попробуйте обращаться к отражению как к кому-то очень близкому: говорите комплименты, слова поддержки и ободрения, улыбайтесь.

Некоторые психологи советуют, что нужно не просто говорить своему отражению добрые слова, а даже советоваться с ним. Можно обращаться к отражению по имени, назвав его так, как вам нравится. Например, если вас зовут Вася – оно может носить имя Васёк, или если Марина – Мара.

Советуйтесь со своим отражением, как с лучшим другом: спрашивайте вслух о том, что вас давно мучает и, наверняка, вам в голову придет нестандартное решение проблемы. А по выражению своего лица в зеркале можно понять подходит оно вам или нет.

И еще один совет психологов: почаще смотрите на достоинства вашей внешности, и вскользь на недостатки. А если не получается, говорите комплименты своим на ваш взгляд неудачным чертам: например: «мой стан

красив и строен». Ну а если даже это не удастся, то можно использовать такой метод: вслух объясняйте зеркалу, каких именно изменений в отражении вы ждете.

Например: «Моя талия становится тоньше, а грудь больше» И преображение не заставят себя долго ждать.

И напоследок

прописные истины:

Чтобы принять и полюбить свою внешность, нужно:

- перестать сравнивать с собой с другими
- Перестать критически относиться к своим чертам лица или фигуре
- Говорить себе комплименты или даже давать смешные прозвища
- Никто не совершенен – не давайте унижать себя
- Смотрите почаще на свои удачные фото
- Полюбите себя и свои недостатки (и они станут достоинствами) и т.д. и т.п.

Советов можно дать тысячу, но самое главное нужно понять, что друзей выбирают не по красоте, а еще, что «к любой внешности привыкают», а по-настоящему любят не из-за того, как ты выглядишь – а за тот свет, ту энергию, которую ты несешь в жизнь. А самое главное: «подружитесь со своим внутренним миром, и тогда ваша внешность станет вашим другом»

Преодолевающая усталость.

Заметила, что после того, как переболела ковидом, у меня появилась какая-то странная усталость, будто не могу выспаться. Нет сил ни на работу, ни на любимое дело, ни на семью... Как-будто постоянно не хватает энергии. Решила, что с этим надо что-то делать, вот какие шаги я предприняла:

1. Плотный завтрак. Раньше съедала баночку йогурта, а теперь ем овсяную кашу с фруктами. Также решила перекусывать фруктами в течение дня и пить поменьше кофе. Добавила в свой рацион витамины в таблетках, они тоже помогают справиться с усталостью.
2. Физические упражнения. Как можно больше. Утром зарядка, и в перерывах небольшие, 10-минутные разминки. Просто танцую под любимую музыку. Поднимает настроение, и спать хочется намного меньше!
3. Утренняя, дневная и вечерняя медитация. Необязательно долгая, хватает и 5-10 минут, чтобы зарядиться хорошим настроением и бодростью. Медитацию можно подобрать под настроение и под интересующую проблему. Голова после такой разрядки работает просто отлично!
4. Водные процедуры – чем больше, тем лучше. Контрастный душ с утра и расслабляющая ванна вечером. В перерывах можно просто умывать лицо холодной водой!

5. Дыхательные упражнения. Они помогают привести эмоциональное состояние в порядок. Снимают стресс и излишнюю тревогу.
6. Спать как можно дольше. Можно поспать на час-два больше, а не сидеть в телефоне или компьютере. Расслабиться перед сном поможет медитация. Можно также положить под подушку мешочек с лавандой – ее запах очень успокаивает.

Дорожите дружбой

Так получилось, что во время моей болезни, от меня отвернулись почти все «друзья» - точнее, как можно их назвать после этого? Остались самые стойкие, которые, несмотря на мое состояние, поддерживали и помогали мне. Сейчас я снова способна заводить друзей, но не могу им рассказать многое из своей жизни (я боюсь того, как они отнесутся к человеку с диагнозом «шизофрения») поэтому, я просто умалчиваю об этих годах.

С появлением в моей жизни дочки – я стала задумываться и о том, как можно ребенку завести друзей. Она очень общительная и страдает, если у нее нет компании. Поэтому мы часто заводим друзей: и реальных, и виртуальных, и даже вступили в сообщество «бумажной переписки», чтобы найти друзей и там.

Вообще – когда учишь ребенка дружить, учишься этому и сам. Например, идя на площадку, я вспоминаю те игры, в которые мы играли в детстве – и пытаюсь научить играть так детей и взрослых. У нас получается веселая компания. И вообще, когда ребенок видит, что его взрослый умеет

дружить – то начинает и сам с легкостью заводить новые знакомства.

Дружба – это большая ценность в жизни. Есть такое упражнение: подумайте о своих друзьях за круглым столом короля Артура...А теперь: представьте, кого из них вы бы взяли в свои рыцари, и почему?

Очень редко можно встретить человека, который был бы с вами и в горе и в радости. Для меня этот человек – моя мама. Мы много путешествовали вместе: были и на Гоа, и на всех рок-фестивалях, даже проехали автостопом пол России...в те времена, когда я еще не была больна. И она упорно сражалась за меня тогда, когда в моей голове царили сумятица и голоса. И думаю, что мы все-таки одержали победу.

Сейчас у меня немного друзей, но я очень ценю каждого человека, помня то, что он проверен временем и тяжелыми для меня испытаниями. Очень плохо, что я не могу рассказать о себе одноклассникам и одноклассникам: шизофрения – это уже клеймо на всю жизнь, и я сейчас как бы «не исцелилась», а нахожусь в ремиссии.

Просто мне хочется сказать: дорожите дружбой, не отворачивайтесь от человека, когда ему нужна ваша поддержка. И все будет хорошо! И у вас, и у него – потому как верные друзья – вещь, которая встречается довольно редко, но нужна каждому человеку!

Если вы хотите стать мне другом – пишите, я буду благодарна. Особенно меня интересуют люди, которые тоже страдают шизофренией или другими тяжелыми психическими расстройствами. Вместе мы – сила!

Не так страшен страх.

Страх – это необходимое для жизни человека чувство, он помогает выжить, не бросаться с головой в опасности, работает сдерживающим механизмом. Но нужно ли постоянно бояться? Иногда страх – помеха для дальнейшего развития, он может притормаживать жизнь, раскрашивает ее в серые липкие цвета. А еще есть вероятность, что непонятый сразу страх перерастет в паническую атаку. Что делать, если страх возник и никак не хочет отпустить?

1. Понять, чего мы действительно боимся. Подумать над этим. Как назвать свой страх, тогда намного легче будет с ним разобраться. Если не помогает просто думать о нем, путаются мысли, то нужно описать его на бумаге, обозвать его. Названный страх уже не так страшен.
2. Доведите страх до абсурда – что случится в самом худшем случае, если ваш страх материализуется: упадете с высоты (все мы смертны – и всех ждет один конец), заболете – (никто от этого не застрахован) Так получается, что самый страшный страх – смерти – а что ее бояться, если сто человек из ста умрут?
3. Бойся, но действуй! Свой страх нужно уметь принять. Скажите себе: я боюсь! И расслабьтесь. Попробуйте в этот момент прочувствовать всю палитру чувств вашего страха... погрузитесь в него!
4. Не стоит избегать ситуаций столкновения со страхом, каждый раз, преодолевая его – вы становитесь

сильнее. И уже в следующий раз – испытывая его – сможете с полной уверенностью сказать, что вы это уже проходили.

5. Во время приступов страха попытайтесь отвлечься: посмотрите внимательно на то, что вас окружает, обратите внимание на мелочи... Если не помогает: посчитайте в обратном порядке от 20 до 1, или вспомните таблицу умножения.
6. Будьте готовы к страху: читайте про него, изучайте его – учитесь у тех людей, кто преодолел похожий на ваш страх. Посмотрите, какие пути избавления от страха предпринял тот или иной человек, и возьмите это на вооружение.
7. И самое главное – сами управляйте страхом, не давайте ему властвовать над вами – поймите, что он всего лишь ВАШЕ ЧУВСТВО. А своими эмоциями и чувствами вы можете управлять.

Конечно, жизнь без страхов не возможна. Но можно сделать из страха своего союзника, а не врага. Скинуть с него маску и понять, что не так страшен ваш страх!

Свобода Прощения.

Бывает сложно простить того, кто обидел... Но на самом деле внутренняя злость и обида больше всего разрушают не обидчика, а того, кто не смог вовремя простить. Конечно, это не просто – отпустить вину того, кто нанес оскорбление, но для психического здоровья важно «отпустить» обидчика. Не давать энергию в данном направлении.

1. Первое, что нужно сделать – это мысленно простить обиду – представить себе того, кто сделал вам больно, и произнести: «Я прощаю и отпускаю тебя». Увидите, как легко станет на душе.
2. Можно написать письмо обидчику, детально изложив то, как была нанесена обида и к каким чувствам в душе она привела. Простить в письме. Или просто несколько раз написать: «я прощаю, я прощаю тебя»
3. Нужно найти первопричину вашей обиды, это может быть – будет видно уже в том письме, которое вы написали. Еще раз его перечитайте его, подумайте – как можно не обидеться, а рассмеяться в этом случае, нужно попытаться найти комичную сторону вашей обиды!
4. Поставьте себя на место обидчика: что вы чувствуете, как себя ведете? Подумайте, хотел ли он вас обидеть... И какими были бы ваши поступки на его месте. Это очень помогает справиться с обидой, понять ее истинные причины.
5. Можно довести чувство обиды до абсурда, пообижаться и мысленно «поквитаться» за обиду с человеком, отомстить ему. Подумать, посмотреть – к чему это вас может привести...Раздутая обида, раздутая злость – вы, скорее всего, поймете, что месть бессмысленна, да и она потеряет свою привлекательность для вас!
6. Обида – это стресс для организма, это важно понимать. Она ведет к разрушению здоровья. Обиженный страдает, его обиды накапливаются как снежный ком, обида растет, нагнетая негативные мысли. Человек начинает болеть, так и в депрессию впасть недолго! Так что лучше отпустить обиду, это важно и для психического, и для физического здоровья.
7. Можно выговорить то, что у вас накопилось самому обидчику, но только если вы будете делать это неэмоционально: без криков или угроз. Может быть. Тот кто вас обидел – уже давно забыл этот эпизод в своей жизни! А вас обида гложет до сих пор!

Прощать стоит пусть не для блага окружающих, хотя бы для себя! Простить – это отпустить того человека или ситуацию, а если обид было много – задуматься, стоит ли вообще общаться с этим человеком. Вся ваша жизнь в ваших руках! Прощайте, и будете прощены!)

Вдохновение жить.

Бывает так, проснешься утром – а за окном серость и дождь, и даже не хочется вставать и что-то делать! Но надо! Самое главное, в этом случае – перевести надо и должен во что-то более позитивное: сколько людей проснулись утром в худших условиях, чем вы, сколько вообще не проснулось, а у кого-то в это время что-то невыносимо болит, вы не должны жить, вам нужно прожить этот день как можно более лучше! Итак, нужно сейчас самое главное – вдохновение жить!

1. Не нужно загадывать на неделю и дольше, с утра вы должны понять, что у вас есть всего лишь один день, и сил на него уж точно хватит, чего бы в этот день не случилось! Итак, вы только открыли глаза: поблагодарите постель, на которой вы спали, за мягкость и удобство – и улыбнитесь (это вам сегодня предстоит делать как можно больше раз!)
2. Утром нужно уделить время себе: душ, завтрак, прихорашивание. Если не хватает на это время – лучше встать на час раньше, и начать день не спеша – смакуя каждый миг. Не забывайте про хорошие мысли – и как-только начнете думать: «ну вот, сколько забот и дел

сегодня», переключитесь, улыбнитесь и смените мысль на такую: «сегодня я проживу очень хороший день»

3. Как только видите свое отражение в зеркале, улыбнитесь ему и признайтесь в любви – можно не вслух, а про себя: «я люблю тебя!» Не забывайте признаваться себе в любви как можно больше раз!
4. Как только начинают одолевать грустные мысли, будь то на работе – или по пути к ней – переведите свое внимание на настоящий момент – как можно глубже почувствуйте его, включите все свои органы чувств: присмотритесь, прислушайтесь, почувствуйте! Счастье кроется в мелочах, его нужно замечать!
5. Не нужно забывать баловать себя. Превратите прием пищи во что-то невероятное – ешьте медленно и со вкусом, смакуя каждый кусочек пищи.
6. Если вас ждет какое-то нудное занятие, не приступайте к нему сразу – подумайте, каким образом его можно превратить во что-то творческое, интересное. Включите фантазию!
7. Не забывайте признаваться в любви не только себе, но и близким и дорогим людям. Замечайте хорошее, конечно, глаз уже замылен – но попробуйте взглянуть на все вокруг свежим взглядом: скажите комплименты друзьям, обнимите своего ребенка, позвоните маме!
8. Не забывайте, как только чувствуете усталость – благодарить вселенную за еще один день, и остановите время, снова погрузитесь в «здесь и сейчас» - в

настоящем момента нет страхов, нет боли, нет огорчений...

9. Если все-таки думается о будущем, попытайтесь помечтать, дать волю фантазии – (например, подумайте об отдыхе, о путешествиях) Пусть ум отдохнет от беспокойных и негативных мыслей. Их лучше вообще убрать из головы, и как-только они снова зажужжат в голове – заменить их на что-то позитивное (или просто сказать себе комплимент и улыбнуться)
10. Также не надо забывать об отдыхе – конечно, на работе не поспишь – но можно минут 5, 10 помедитировать. Я для того, чтобы снова с удвоенной энергией взяться за дела – слушаю медитации на восстановление сил, или на хорошее настроение!

Я думаю, что с этими советами к вам придет вдохновение жить! Не забудьте вечером, перед сном поблагодарить себя и вселенную за отлично проведенный день, и не забудьте – завтрашний день будет еще лучше!

Матешкова Ольга

психолог,

арт-терапевт

тел.: **8(985)044-17-33**