

Время золотое, или Какие радости может подарить нам осенняя пора?

Все мы такие разные, у каждого свои желания, приоритеты в жизни. Внешность, характер, дорогие сердцу привычки и даже мимика – все это неповторимо и индивидуально для каждого из нас. Однако есть кое-что, что объединяет всех людей без исключения. Это стремление к счастью.

Сколько сказано про счастье, сколько песен спето и написано прекрасных стихов. Но, тем не менее, универсального определения счастья нет и не будет. У каждого оно свое, неповторимое, как отпечатки пальцев или генетический код. И у всех есть свои способы, как поймать это неуловимое счастье за хвост.

Для меня это увлекательная игра – находить приятные моменты повсюду, отыскивать радости в каждом мгновении. Ведь именно маленькие приятности и составляют наше настроение и отношение к жизни. И сейчас я хочу поделиться с вами своими находками, которые помогают мне сохранять оптимизм осенью и не поддаваться сезонной депрессии.

1. Осень создана для прогулок! И с этим не поспоришь. Как приятно пошелестеть сухими листьями, которые ковром покрывают землю! А золото солнечных лучей так красиво вплетается в желтые кроны деревьев! Неповторимый аромат осени: к запаху опавшей листвы и свежего ветра примешивается что-то неуловимое, знакомое с детства. Прогулка на природе или даже пикник за городом – отличная возможность отдохнуть душой и телом. Можно устроить фотосессию в венке из желтых листьев, покататься на канатной дороге или просто покормить орехами ручных белочек в парке. Ни в коем случае не стоит упускать такую возможность зарядиться позитивной энергией!

2. Осень – пора мечтаний. Недаром Александр Сергеевич Пушкин писал свои лучшие стихи именно в эту пору. И правда – когда за окном дождь, приятно сидеть дома в тепле за чашкой чая и мечтать, выдумывать, фантазировать... Вдохновение любит такие расслабленные вечера и часто заходит на огонек. Но сочинять вовсе не обязательно – можно просто закрыть глаза и представлять себе самое хорошее и приятное. К тому же сейчас всем известно, что мысли материальны. Кто знает, может, такой полет воображения поможет осуществить заветную мечту?

3. Осень – час для преобразования. Это время года считается самой благоприятной порой для начала «новой жизни». Ведь сейчас у нас есть возможность подготовиться ко входу в новый год! Времени еще много, но стоит начинать прямо сейчас, чтобы встретить 2011-й обновленными. И вовсе не надо садиться на жесткую диету или истязать себя физическими нагрузками в погоне за недостижимым идеалом. Нет, конечно, здоровое питание и спорт еще никому не помешали и здорово, если вы начнете практиковать это сейчас. Но ни в коем случае не надо насилия над собой.

Я предлагаю вам поступить прямо наоборот – уделяйте сейчас как можно больше времени заботе о себе. Отговорки не принимаются! Нет средств на салон красоты? Обратите внимание на народные рецепты. Не хватает времени на самообразование? Займите свободные минуты в транспорте и очередях. Сейчас существует множество аудиокниг, которые помогут изучить иностранный язык, повысить свою эрудицию или просто «услышать» свой любимый роман. Заведите себе хобби! К примеру, попробуйте ароматерапию или научитесь делать расслабляющий массаж. Навыки пригодятся обязательно! А увлеченному человеку проще бороться с хандрой.

Вечерний просмотр комедии с любимым человеком, рисование картин в парке, путешествие в соседний город на выходных, катание на лошади – существует еще множество развлечений, для которых идеально подходит осеннее время. Я предлагаю такую игру: пусть каждый напишет в комментариях то, что он любит делать в это время года. Давайте делиться счастьем!

Автор - **Анна Сухарева**

[Источник](#)