

Как сделать радостным каждый день, или Я - красивая женщина!

Здравствуйтесь, красавицы! Да, сегодня я обращаюсь ко всем женщинам, а мужчинам разрешается только подглядывать.

Наверняка ведь замечали, что когда вы в хорошем настроении, все ладится и получается -легко и непринужденно. А когда настроение меняется, то будто бы весь мир настроивается против вас, и ничего другого, казалось бы, просто не остается, кроме как грустить и жалеть о проходящих мимо годах.

Какой же можно сделать из этого вывод? Я верю, что любой человек на земле стремится к счастью и не хочет испытывать страданий. Так давайте же будем счастливы, тем более, что ключики к счастью находятся именно в наших (и ни в чьих других!) руках.

Учеными давно уже подмечена такая взаимосвязь: когда вам хорошо, вы улыбаетесь (взаимозависимость внутреннего состояния и внешнего выражения). А теперь перевернем формулу (это тоже подсказано серьезнейшими учеными) и получим - улыбайтесь, когда вам плохо, и ваш организм не замедлит подстроиться и выполнить ваш приказ - держать курс на радостное настроение! Давайте попробуем применять этот принцип во всем!

Так как же сделать каждый день радостным? День начинается с утра. Итак, вы просыпаетесь...

Первым делом после пробуждения – улыбнитесь! И скажите себе - сегодня обязательно произойдет что-то замечательное! Интересно стало? И откуда же это замечательное появится? Ого, вижу вы уже так бодренько слезаете с кровати, настроенная на приятный день и идете...

...к зеркалу! Подходите, вглядываетесь в свое заспанное миленькое личико и опять улыбаетесь - какая же я красивая! Даже если отражение в зеркале противоречит навязанному телевизором эталону красоты, все равно вы - красивая! Потому что вы - это вы, а как можно относиться к себе, к самому родному человеку на земле, иначе как с восхищением?! Проводите ладонями по груди, по животу, по бедрам - да не стесняйтесь! Ведь это ваше тело, и оно тоже умеет улыбаться!

Вспомните о том, что начинающийся день несет новое. Именно СЕГОДНЯ может произойти самое значительное событие вашей жизни. СЕГОДНЯ вы можете встретить своего Возлюбленного, которого так долго ждали, СЕГОДНЯ вы можете заключить сделку на тысячи долларов, СЕГОДНЯ вы можете получить... все, что только желали!

Кто ищет, тот всегда найдет. Так ищите счастья уже в ЭТОМ дне, не откладывая его на неопределенное будущее. Потому что вся наша жизнь заключена только в настоящем: прошлое, со всеми его переживаниями уже прошло, а будущее с его возможными бедами еще не наступило.

Ощущайте себя в каждый момент жизни. Вот вы идете по улице. Вокруг - такие разные дома, разные лица людей. Вглядитесь в кору дерева в парке, проведите по ней ладонью. Когда пьете чашечку кофе, остановите свои несущиеся мысли и насладитесь теплым ароматом, ощутите тишину и спокойствие внутри - даже если вокруг шум и гам. И оттуда, из внутренней тишины, начнет проклевываться ощущение счастья и радости. Пусть люди в толпе сочтут вас сумасшедшей, потому что вы вдруг возьмете и улыбнетесь – одна среди угрюмой толпы. И это будет проявление вашей индивидуальности.

И еще – открою вам **маленький секрет**. Если вы хотите проснуться с утра в хорошем настроении, напомните себе об этом с вечера. Заводите на нужный лад ваше настроение так же, как заводите на нужный час будильник.

Возможно, сразу и не получится. Но никто же сразу после рождения не брал в руки кисть и не писал гениальных полотен! Попробуйте раз, два, еще разок (когда вспомните!), сделайте снова и снова. Так вырабатывается привычка. А что может быть лучше привычки хорошего настроения!

Как сделать радостным каждый день, или Я - красивая женщина

Автор: admin

31.12.2011 22:16 -

Автор - **Яна Мишустина**

[Источник](#)