Автор: admin
11.03.2011 17:04 - Обновлено 31.10.2014 06:48

Остановись, мгновение! Ты... прекрасно?

Я не случайно немного перефразировала слова Фауста. Моя знакомая, приезжая из небольшой тихой Тулузы, первое время очень напрягается в Москве. Все очень быстро. Ритм сегодняшней жизни таков, что основным её показателем является «**успеть**».

Список дел каждый день на работе. Список дел на выходные. Перечень мест, которые надо посетить: магазин, школа, детский сад, аптека, родители… Приоритеты – все первые.

В метро с работы, в очереди в поликлинике можно успеть прочитать статью в журнале про то, как стать счастливой, как расслабиться, как хорошо выглядеть. Можно успеть подумать: надо внести в список расслабляющее масло для ванны и ароматизирующее средство для… и понеслась дальше. У купленного в прошлом году масла закончился срок годности, и оно, так и не открытое, выбрасывается при еженедельной уборке. А оно и невиноватое совсем. Просто вы не успели.

Мы нацелены на получение счастья в будущем: получить золотую медаль, чтобы поступить без проблем в вуз; закончить вуз с красным дипломом, чтобы получить хорошую работу; работать до ночи, чтобы получить премию; накопить на что-то, чтобы это что-то купить; прожить приличную жизнь, чтобы получить пропуск в рай.

Краткосрочные, среднесрочные и далеко идущие планы, проекты, графики и отчеты. Все подвластно разуму и калькулятору. Тайминг, мониторинг и куча других важных и нужных слов. Бегом марш! Кто не успел – покиньте беговую дорожку! На бегу помахали рукой по голове ребенка (то ли оплеуха, то ли приласкали), послали воздушный поцелуй мужу (чмоки-чмоки, чебураффка (с)), отправили смайлик подруге.

И где-то в глубине души тихонечко бьется счастье, в ритм бега, вот добегу и буду счастливая! Только это не счастье. Это мысль, идентичная натуральной, со вкусом счастья. Но не оно.

Закройте глаза и подумайте, что хорошего с вами приключилось сегодня.

А я вот взяла удобную ручку для работы. Хорошо пишет. **Сейчас**. А сын нарисовал красивый рисунок, и я его повесила над рабочим местом, вот посмотрела на него. Хорошо рисует. А еще чай вкусный пью
сейчас
. А еще сейчас конец пятницы.
Сейчас
.

Надо научиться акцентировать внимание на секундах счастья и удовольствия, которые происходят с вами в данный момент.

Когда вы с любимым вечером идете домой, взгляните на небо: видны звезды. Это красиво. И рядом любимый человек. И вы почувствуете счастье. Сразу.

Ребенок, просыпаясь, не открывая глаз, обнял вас и улыбнулся. Заметьте это. Впустите в себя это маленькое счастье.

Цветок на подоконнике дал новый листок – красота!

Животина ваша домашняя обрадовалась вашему приходу домой. Улыбнитесь ей, расслабьтесь, вас точно кто-то любит.

Каждый раз, когда мгновение счастья прикасается к вам, мысленно просите его задержаться. «Вот сейчас как же хорошо!», «Вот так бы и сидела!», «Как хорошо здесь, даже уходить не хочется!». Конечно, у каждого человека понятие счастья свое. Кому-то суп жидок, кому-то жемчуг мелок. Причина счастья может быть разная: от одуванчика, подаренного сыном, до Ламборджини, подаренного богатым красавцем. Но ощущение счастья – у всех одинаковое. Можно писать трактаты о гормонах эндорфине, адреналине, защищать диссертации по психологии, но одно точно является аксиомой: счастье – есть!

Ситуаций, когда вам будет счастье – море. Не утоните в нем.

Автор - **Мария Дубовик**

Источник