Автор: admin
04.10.2011 12:29 - Обновлено 29.10.2014 13:53

Как научиться жить весело, несмотря ни на что?

Есть такое волшебное слово – «Симорон». Взгляд на жизнь сквозь призму Симорона преображает всё вокруг: учит в любой неприятности видеть хорошее и благодарить судьбу за все беды, которые валятся на вашу голову! Легко сказать? Когда не работает компьютер, кто-то нахамил или не клеятся дела – проще брякнуть крепкое словцо. Но если вы не озлобитесь, а улыбнётесь в ответ – в этом всё же есть своя логика.

Помните фильм «Армагеддон»? Громадный метеорит летит навстречу Земле. НАСА принимает решение выстрелить по нему. Стреляют со всей дури. А метеорит не уменьшается, а наоборот – становится в два раза больше! Зло порождает зло. Так и в Симороне. Ваша судьба – это такой неприятный увалень (злобный старик, «новый русский братан», грязный хрюн – как уж хотите!), который проверяет вас на прочность. Условно назовём его Ваня. А дальше – общаемся как с душевнобольным человеком: аккуратно, нежно и с улыбкою.

К примеру, вы сильно ушибли ногу (тьфу-тьфу, конечно!) и сразу же говорите: «Спасибо большое, Ванечка, могла бы вообще сломать!» Соглашусь, немного абсурдно, зато смешно! А улыбка, как известно, преображает нас. А потом, если позволяют душевные силы, мысленно подарите этому Ване какой-нибудь подарок. Он пытается отнять у вас здоровье – значит, ему самому нужна сейчас ванна с морской смолью или большой чемодан с медикаментами. Если у вас ломается техника – смело дарите этому ненасытному какой-нибудь чудо-юдо-агрегат и т.д. Конечно, если вы будете разговаривать с Иван Иванычем вслух, окружающие вряд ли посмотрят на вас по-доброму. Но кто мешает изложить свои мысли на бумаге или проговорить их мысленно?

Переведите проблему в частушку. Сочините какой-нибудь абсурдный текст. Представьте, что вас слушает кучка мышей, которые тут же начинают пританцовывать. Или подумайте, что по окончании рабочего дня вы выйдете на улицу и увидите стаю летящих по небу булок. Мир перед вашими глазами просто преобразится!

Кстати, информация к размышлению: мы притягиваем только то, что уже есть внутри нас. Другими словами, если вам кажется, что вокруг полно некрасивых и злобных людей, значит вы сами немного…
Человек вырастает, беря с собой во взрослую жизнь детские обиды. Он с горечью «ковыряет» старые раны и делает те же ошибки. Самое трудное, говорят симоронцы, это всё отпустить. Проблему, болезнь, непонимающего тебя человека – именно отпустить! Сплошь и рядом родители не хотят ослабить контроль над выросшими детьми. Жёны до бесконечности «пилят» мужей за пьянки-гулянки. Мы с удовольствием ходим по врачам, стараясь найти ещё более совершенное лекарство от своих болячек. Друзья, надо просто ослабить давление! Это по принципу петли: чем сильнее вырываешься, тем сильнее она тебя захлёстывает.

Отношения с близкими людьми – особая тема. Если очень хочется проверить, насколько вы дороги своему другу – откажите ему в чём-нибудь. То есть осознанно создайте между вами барьер. Если после этого он не обидится, а ваши отношения только укрепятся – значит, всё в порядке. Если же человек пропал и не хочет понять, почему вы вдруг ему отказали, значит, это не те отношения, которые стоило сохранять. Только не начинайте ставить «барьеры» перед всеми друзьями сразу. Оставьте какие-нибудь тылы. Иначе друзья просто уйдут в «мир потерянных вещей»!

Обиды и комплексы могут жить в нас годами. Со временем вы, конечно, научитесь прощать обидчиков и забывать неприятности. Попробуйте повторять вслед за «оптимистом» Дуремаром: «Ещё пять тысяч вёдер – и золотой ключик наш!». Всего делов-то!
Главное: в вашей жизни обязательно должна появиться любовь! И вовсе не к супругу, детям или собаке. Очень сильно надо влюбиться в себя! Объясняйтесь себе в любви дома перед зеркалом, делайте себе маленькие подарки (прогулка в парке, любимый журнал, встреча с друзьями), улыбайтесь себе. А дальше – как по писанному: никому не завидовать, каждый день с улыбкой встречать солнце, заботиться о слабых, верить друзьям и помогать всем живым существам на земле. Удачи!

Автор - Юлия Михалева
Источник