

Счастье... Как часто оно к вам стучится?

«Человек создан для счастья, как птица для полета, – мечтательно вздохнул классик. – Эта дикая и странная птица называется страус. Летать не умеет, бегают, лягается, перья из хвоста его выдирают на украшения, а от опасности он прячет голову в песок». (М. Веллер)

Принято считать, что настроение, ощущение счастья – это нечто эфемерное, неуловимое и от нас не зависящее. «Встал не с той ноги» – обидно, конечно, но ничего не поделаешь... Остается лишь почаще смотреть под ноги, плевать через левое плечо и гундосить себе под нос всяческую бессмыслицу. Можно и так. А можно и по-другому...

Что, если достать голову из песка и понять очевидную вещь: настроение управляемо. Мы сами выбираем ощущение сегодняшнего дня. Нет, можно и пострадать, конечно. Кто желает, я не против – свобода воли. Ну, а сторонникам положительных эмоций предлагаю несколько эффективных способов подзарядки собственного мироощущения.

Волшебные истории

Это может быть что угодно: анекдоты, афоризмы и цитаты, истории из жизни. Главное условие – это должно вас веселить. Не вызывать улыбку, нет... Это лишь жалкое подобие. Нужен хохот. Это наша цель.

Думаю, что у каждого в арсенале найдется подобная «волшебная история». Я, например, в периоды минорного настроения всегда вспоминаю один забавный случай, который произошел со мной в кинотеатре, а если быть точнее, то в туалетной кабинке кинотеатра. Как водится, после просмотра фильма толпа жаждущих направилась в туалет, и я в их числе. Народу было много, но, дождавшись таки своей очереди я, почти с благоговейным трепетом, зашла внутрь. Каково же было мое удивление, когда из соседней кабинки вдруг послышалось:

– Привет.

Я, как культурный человек, конечно же, ответила на приветствие.

– Привет...

– Как твои дела? – спросил вкрадчивый женский голос.

– Нормально... – ответила я, пожав плечами, но в тоже время довольная тем, что кто-то так искренне интересуется моими делами.

Тут наступила пауза. В соседней кабинке кто-то судорожно соображал.

– Слушай, я тебе перезвоню. Тут какая-то дура со мной разговаривает...

Что было потом, после того как до меня дошло, что «какая-то дура» — это я собственной персоной, сложно пересказать. Сначала мне было ужасно стыдно за то, что влезла в чужой телефонный разговор. Затем стыд уступил место злости на мою «собеседницу», которая не нашла лучшего места для общения по мобильному, чем общественный туалет. И, разумеется, возникла проблема, как мне после всего этого выйти из кабинки, т.к. народ в очереди уже начал медленно сползать на пол в приступе смеха.

Все, думала я, не выйду отсюда, пока все не разойдутся. Но, конечно, ждать я не стала и вышла из убежища минут через пять с гордо поднятой головой. А спустя некоторое время, уже не могла вспоминать про это без хохота. Но главное, что теперь, стоит мне припомнить тот незамысловатый диалог «Привет. Как дела?», настроение мое неизменно улучшается.

Письмо из будущего

Несколько лет назад мне посчастливилось увидеть интервью с любимой актрисой Ольгой Волковой. Ее спросили, как она борется с депрессией и плохим настроением. И актриса поведала историю о том, как однажды, когда настроение было совсем на нуле и жизнь казалась беспросветной, она написала письмо самой себе. Себе тогдашней от себя 80-летней. Она написала о том, как завидует сама себе, что она такая молодая, полная сил, и какая она счастливая — ведь у нее есть муж и ребенок... Закончив это письмо, она уже видела свою жизнь совсем в ином свете, осознала, что многие блага нашей жизни мы воспринимаем как данность, тем самым обесценивая их. А нужно ценить каждое мгновение, не размениваться по пустякам.

Порой бывает очень полезно взглянуть на свою жизнь, минуя мелкие шероховатости. Оценить свой путь в целом, глобально.

Принцип «якоря»

«Якорь» — это понятие в психологии, обозначающее материальную привязку, связанную для нас с определенными эмоциями. Якорем могут быть: музыка, запахи, фотографии, видео, место, воспоминания и даже люди. Необходимое условие в нашем случае, чтобы якорь был завязан на положительных эмоциях.

Пример музыкального якоря. Во время отпуска я, как правило, увожу с собой не только приятные воспоминания, но и музыкальное сопровождение моего отдыха. Обычно доминирует какая-то одна композиция. И впоследствии, слушая эту музыку, я вновь окунаюсь в непринужденную атмосферу путешествия и хорошего настроения.

Все очень просто! Единственный момент – если вы завели себе «якорь», то используйте его строго по назначению. Это значит, что не стоит включать отпускной «якорь» в тот момент, когда нужно сосредоточиться на работе. Лучше создайте отдельный, более подходящий случаю. Кстати, в такой ситуации может пригодиться определенное действие (почти ритуальное), которое будет предварять вашу плодотворную работу: можно выпить чашку кофе, сделать простую зарядку.

Займитесь баловством!

В том смысле, что побалуйте себя чем-нибудь приятным. А вы что подумали? Если задуматься, то не так уж часто мы это делаем – балуем себя. А если до этого дело и доходит, то происходит это как-то незамысловато.

Но... на этот раз мы не будем полагаться на случай. Как только ощущение уныния забрезжит на горизонте, смело пускаем в ход тяжелую артиллерию. Задаем себе вопрос: чем бы мне хотелось сейчас заняться, как я хочу себя порадовать? Не исключено, что в состоянии апатии ответ будет «не хочу ничего». В таком случае, зная свою особенность «не хотеть», составьте заранее список желаемых благ, находясь в более оптимистичном настроении. И пусть это будет нечто особенное, а не банальный поход в кафе. Например, можно подарить себе сеанс тайского массажа (который, кстати, поднимает настроение), фотосессию у профессионального фотографа, освоить китайскую чайную церемонию. Словом, все то, что сможет выдернуть вас из состояния меланхолии, как морковку из грядки.

Разрядка

Вспомните, с каким наслаждением порой мы льем слезы над очередной мелодрамой. Что это? Страдание? Тогда откуда ощущение покоя и умиротворения после этого всплеска? А может, так мы освобождаемся от отрицательных переживаний? Думается мне, что так оно и есть.

Я к тому, что порой бездумно повышать настроение, не сбросив предварительно балласт негатива, – пустая трата времени. Как гласит древняя восточная мудрость, прежде чем наполнить сосуд чем-то новым, нужно его опустошить. Каждый делает это по-своему: кому-то нужно выплакаться, кому-то выговориться и т. д. Главный ориентир – это ощущение того, что «полегчало». Вот теперь можно смело приступать к потреблению позитива в неограниченных количествах!

Итак, прощай страусиная жизнь! Да здравствует человек, что создан для полета! Пардон, для счастья.

Счастье

Автор: admin

19.01.2011 21:06 -

Автор - **Ирина Базалеева**

[Источник](#)