

Как пережить этот день?!

Такое, наверное, случилось с каждым из нас. Вы проснулись в 4 часа утра от того, что сработала чья-то автосигнализация у вас во дворе. Потом кто-то наступил вам в транспорте на ногу или нечаянно толкнул вас. Вы испачкали свою любимую рубашку, теперь на ней пятно от кофе. Опять неприятности на работе. Босс на вас накричал или выбрали проект коллеги вместо вашей работы...

Вот вы наконец-то добрались до дома и слышите, как сосед за стенкой кому-то что-то громко орёт матом. Словом, день не задался с самого начала. И вот вы проклинаете этот несчастливый день: «Что ещё может плохого произойти в довершение всего?»

А теперь начнём разрабатывать программу релаксации специально для вас:

1. Давайте расслабимся!

Налейте в ванну воды с морской солью, включите расслабляющую музыку. Вода смывает все негативные эмоции, всю энергетическую грязь, накопленную за день. Тёплая ванна поможет успокоить нервы. После завернитесь в большое махровое полотенце или в мягкий любимый халат и можете весь остаток дня не вылезать из него.

2. Прием лекарства.

Это в индивидуальном порядке. Для одного лекарство – бутылка хорошего тёмного пива, для другого – горячий шоколад, для третьего – чашка травяного чая, а кому-то помогает валерьянка. Так что действуйте по обстоятельствам. Помните, «лекарства» следует принимать в разумных количествах.

3. Обет молчания.

Если домашние пристают к вам с просьбами и расспросами, а вам не хочется на них отвечать, сядьте посреди квартиры на коврик в позу лотоса, закройте глаза, и лучше если в это время у вас на голове будут наушники, музыка из которых заглушит все отвлекающие и раздражающие звуки. Домашним скажите в двух словах что-то вроде: «Я сейчас буду общаться с космосом, все дела и вопросы – завтра» – но произнесите это очень серьёзно, чтобы близкие не думали, что вы шутите или издеваетесь над ними. Время от времени каждому из нас необходимо пообщаться с Космосом или со своим Дао, или поговорить с Богом – это кому как ближе.

4. Необходимость выговориться.

Бывает моменты, когда ну столько уже всего на душе накопилось, что просто скоро через край перельются эти негативные эмоции. Не дайте им вылиться на ни в чём не повинные головы ваших близких и любимых людей. Не нужно грузить своими проблемами окружающих, у них тоже есть чем вас загрузить. Вы же хотите, наоборот, опустошить эту «чашу».

Если вы ведёте дневник, то у вас есть прекрасная возможность на его страницах рассказать всё, что вы думаете и чувствуете в любых выражениях.

Если перспектива написания истории этого плохого дня вас напрягает, то есть другой вариант: переживите этот день заново в своём воображении, но только на этот раз не сдерживайте себя – выпустите на волю весь ваш гнев и недовольство.

Вот машина, чья сигнализация разбудила вас в 4 часа утра, представьте себе, что вы разговариваете с её хозяином – что вы ему скажете? Вспомните, как вас отчитывал начальник – выскажите мысленно ему всё, что вы о нём думаете. Можете крыть матом в четыре ряда всех, кто вас сегодня обидел, но помните – делайте это наедине с собой.

Ну что, вам стало хоть немного легче?

5. Обзаведитесь своим пространством.

Найдите место, где вам будет хорошо, тепло, спокойно и приятно. Если это место географически недостижимо на данный момент, то закройте глаза и мысленно представьте себя там. Нужно очень хорошо сконцентрироваться. Если вы сейчас мечтаете оказаться на необитаемом острове, то попробуйте с помощью звуков и запахов создать похожую атмосферу: включите музыку «шум волн» и воскурите фимиам в аромалампе.

6. Ложитесь спать.

Если вы достаточно расслабились, то сами не заметите, как провалитесь в белую и пушистую вату сновидений. Главное, выбросить всё лишнее из головы. Ведь всех своих обидчиков вы уже мысленно наказали, каждый получил по заслугам. А значит можно спать спокойно.

7. Новый день придёт не скоро.

Как пережить этот день

Автор: admin

04.01.2013 13:57 -

За ночь ваша карма успеет очиститься и подготовить вас к новой жизни с её сюрпризами, приятными и не очень. Вот только вы теперь знаете, что делать, если всё плохо и весь ваш мир летит в тар-та-ра-ры.

Некоторые люди говорят, что жизнь похожа на зебру, у неё полосы: чёрная, белая, чёрная, белая...

Это значит, что завтра вас ждёт хороший день, по «закону зебры».

А есть и другие люди, которые говорят, что жизнь не делится на белое и чёрное, она цветная. Когда-нибудь и вы научитесь видеть этот мир во всех красках, и вот тогда закончится ваше чёрно-белое кино.

Автор - **Татьяна Сарбаева**

[Источник](#)