

Как запрограммировать хорошее настроение? Счастье по заказу.

Жизнь подбрасывает ситуации, проблемы и задачи. Стресс и депрессии поджидают на каждом шагу. Нелюбимая работа, надоевший быт, тухлые отношения с когда-то любимым человеком, болезни, страхи, унижения...

Список человеческих бед может быть длинным и нудным. И почувствовать себя несчастным очень просто. Но еще проще ощутить себя счастливым, с утра запрограммировать свое отличное настроение! Не верите?

Тогда все по порядку. Кто в храме вашей души главный? Вы или мрачные мысли и ваши страхи? Почему же вы позволили руководить вашим настроением и состоянием именно им? В любой ситуации есть как положительная, так и отрицательная сторона. Вас уволили? Представьте, сколько возможностей открывается перед вами! Более высокий статус, создание своего дела, свобода и независимость. Главное – начать!

От вас ушел любимый? Так отношения давно зашли в тупик, вы просто боялись себе в этом признаться. Когда уходят полубоги, приходят боги. Истина. В полную чашку не налить больше ничего. Отпустите ситуацию, позвольте более достойному мужчине занять место вашего бывшего. Чтобы было не так больно, вспомните какое у него было нелепое и глупое лицо, когда он собирал вещи. Улыбнитесь! Вы теперь совершенно свободны, в этом есть свои плюсы. Сколько неожиданных знакомств у вас впереди!

Заел быт и серые будни? Но это основа стабильности и надежности. Устройте семейный праздник или сходите в парк. Откройте природе, посмотрите по сторонам. Как совершенен и прекрасен мир! После такого диалога с природой начинаешь понимать бренность мира и мелочность своих переживаний. Мне такие прогулки дают второе дыхание, я возвращаюсь наполненная светом и гармонией.

Чаще улыбайтесь. Не почему-то, просто так. И сейчас, читая эти строки, не хмурьте брови, начните жить полной жизнью именно здесь и сейчас. Устраивайте себе почаще Дни Лентяйки, безо всяких угрызений совести по поводу безделья. Наслаждайтесь им.

Как запрограммировать хорошее настроение

Автор: admin

02.03.2011 23:09 - Обновлено 29.10.2014 10:38

Включите нежную музыку, музыку вашей души. Позвольте ей обволакивать вас своими звуками. Покачайтесь на музыкальных волнах. Вдохните глубоко, медленно выдохните. Какой уж тут стресс! У него не осталось ни единого шанса.

Устраивайте праздники. По поводу и без. С приглашением гостей и только вдвоем. С любимым, с подругой, с ребенком. Любой, даже самый маленький успех, должен быть закреплен. Бутылка хорошего вина, свечи, дорогой шоколад. Или совместный запуск воздушного змея. Танец под дождем. Или любимые душевные песни, спетые вместе.

Иногда так хочется рассказать о чем-то интимном. Кому? Заведите дневник. И записывайте туда только самое-самое радостное. Пройдет немного времени, вы сможете заглянуть в свои воспоминания, так переживайте только счастливые моменты. Не заставляйте себя снова страдать. Пусть ваш музей воспоминаний будет храмом любви. К себе. Почаще заглядывайте в свои счастливые записи. Разрисуйте свой дневник солнышками и цветами.

Устраивайте себе кураж, хотя бы изредка. Напишите собственные табу – все то, что вы себе запрещаете делать. Табу – вещь социальная. От нарушения никто из окружающих пострадать не должен. А себе, может, вы разрешите «на травке поваляться или походить на голове». А может, наконец-то решитесь прыгнуть с парашютом или признаться в любви давно вам симпатичной девушке. Вопрос не в том, хотите вы это сделать или нет, вопрос в том, разрешите ли вы себе это сделать. Огромный выброс адреналина гарантирован!

Это все составляющие именно вашего уникального тренинга Счастье по заказу. Еще 18 веков назад римский император Марк Аврелий знал истину: жизнь – это то, что мы о ней думаем. И сейчас уже каждый школьник знает, что мысли материальны и притягивают в нашу жизнь именно те события, о которых мы чаще всего думаем. Негативные мысли – это ваш главный враг.

Пусть ваше счастье будет постоянным!

Как запрограммировать хорошее настроение

Автор: admin

02.03.2011 23:09 - Обновлено 29.10.2014 10:38

Автор - Жанна Магиня

[Источник](#)