

Упражнение «Радость жизни». Советы от психолога Елены Друмы



Составь список из 15 пунктов, которые тебя радуют. Как и врага, друга тоже полезно знать в лицо. Найди, вспомни, осознай все те мелочи, которые делают тебя счастливой, помогают восстанавливаться, заряжаться энергией.

Это могут быть как материальные вещи, та и что-то нематериальное. Прогулка в лесу, вкусный кофе, поход в кино или с подружками в кафе, аэробика, плавание в бассейне. А может быть, это ванна с аромасвечами? Если ты каждый божий день едешь в общественном транспорте, хотя бы раз в неделю прокатись на такси. Позволь себе перед работой позавтракать в красивом, классном, вкусном кафе. Сделай что-то для себя. Что-то, что заряжает тебя энергией, что делает тебя спокойной, радостной.

Договоримся, что в течение месяца ты будешь выполнять каждую неделю хотя бы по три-четыре пункта из этого списка. Каждый человек мечтает найти себе какого-нибудь спасателя-клоуна, который бесконечно будет его смешить, подбадривать, поднимать настроение, эдакого Джима Керри. Но только ты сама можешь создать свое настроение. твоя судьба – только в твоей власти. Только ты решаешь, с кем жить, где работать, с кем дружить и в каком настроении проводить дни. И если ты сама себе не можешь организовать приятный досуг, пенную ванну со свечами, побаловать себя вкусным кофе с корицей и эклером и прогуляться по городу после дождя, съездить на велопрогулку с подругой – если ты не умеешь этого делать, печальная правда в том, что и глобальные вещи не смогут тебя порадовать. Потому, что счастье в деталях, а любовь к себе выражается в мелочах.