Автор: Hellcrusher
23.12.2007 10:21 -

Улыбаться в нутри себя

Много свалившихся забот и проблем, разве тут до улыбки. Мы хмуримся, в ответ окружающие делают тоже самое. Замкнутый круг. Ну вот вам повстречался на пути человек, который улыбается слегка и ощущение, что из нутри светится и вам немножко стало теплее. Есть люди которым это дано свыше, но есть и такие, которые в себе развили это "свечение".

Этот круг недовольства, хмурости и плохого настроения можно разорвать. Могу сразу предупредить, что процесс этот не быстрый, мне понадобилось чуть меньше полгода. Что делал я, что бы мне стали чаще улыбаться люди и почти всегда было хорошее настроение? С начало я оградил себя от проблем в нутри, т.е. не спрятал голову как страус в песок - ничего невижу, а настроил себя, что проблемы я решу (назначил время и отложил до этого времени на второй план). Дальше нацепил искуственную улыбку, было трудно. Через некоторое время привык и улыбка стала естественной и стала греть самого себя. И ещё один момент, когда накатывает грусть или плохое настроение, тут же вспоминаю состояние когда было всё хорошо. И знаете у меня стало всё получаться лучше и проблемы понемногу уходят, а те которые пока остались не так остро режут из нутри. Надеюсь у вас тоже всё получится.