

Мелочи - не пустяки! Почему о них не стоит забывать?

Хронология нашей жизни определяется как яркими событиями, так и общими повседневными впечатлениями. И если первые меняют нашу жизнь кардинально и порой непредсказуемо, то ход привычных будней вносит степенные и незаметные на первый взгляд перемены.

Вся наша жизнь состоит из мелочей. Некоторые из них мы порой и не замечаем вовсе. Тем не менее, уделив им внимание, можно значительно повысить качественный уровень своей жизни и лучше разобраться в себе.

Сосредоточившись на мелочах – откройте для себя новые ощущения. Яркость и насыщенность жизни напрямую зависят от глубины переживаемых эмоций, чувств и ощущений.

Чем больше мы сосредоточены на процессе, тем сильнее мы его проживаем и запоминаем. Наш организм устроен так, что лучше усваивает пищу, если мы едим, не отвлекаясь на телевизор или журнал. Только так мы можем насладиться вкусом в полной мере! Наш мозг воспринимает информацию гораздо продуктивнее, когда внимание уделено ей полностью. Если вы читаете книгу, слушая при этом последний альбом любимой музыкальной группы, вряд ли вы проникнетесь сюжетной линией и окунетесь в атмосферу происходящего настолько, что это затронет душу.

Да, чисто механически эти действия будут выполнены, но мы сейчас говорим о более глубоком и душевном подходе к любому делу. К сожалению, в современном бешеном темпе жизни стало нормой занятие сразу несколькими вещами одновременно, мимоходом. Экономия времени в ущерб себе: своему организму и качеству восприятия мира.

Попробуйте сконцентрироваться на самых простых, обыденных вещах, даже можно сделать из некоторых ритуал – это даст вам приятное эмоциональное наполнение. Так, глядишь, одной радостью станет больше!

Философский взгляд на мелочи жизни

Если по какой-то пустяковой причине не заладилось утро, считай – весь день насмарку. Знакомо ли вам это? Настроение на нуле, и вы уже не смотрите на мир таким радостным и открытым взглядом.

Опоздали на автобус? Не можете дозвониться куда-то? Магазин, в который вы спешили после работы, закрылся у вас перед носом? Не расстраивайтесь! На каждый минус есть свой плюс.

Если вы опоздали на автобус, возможно, он сломается по дороге.

Не можете дозвониться до человека – не факт, что этот звонок окажется полезным.

А закрывшийся магазин укажет вам дорогу в другой, где есть именно то, что вам действительно нужно.

Жизнь во многом дает нам знаки, отводит нас от ненужных энергозатрат и неприятностей. Посмотрите на ситуацию спокойно: «Если у меня этого не случилось, значит мне это не нужно».

Крупная неразбериха из мелких нерешенных дел

Пословица о том, что не стоит откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня, знакома нам с детских лет. И тем не менее, мы далеко не всегда ее вспоминаем. Вследствие этого начинаются авралы и нехватка времени.

Регулярное внимание к делам не срочного характера позволит успевать везде и всегда,

сохранить порядок и ясность. Это является одним из ключевых принципов тайм-менеджмента, успешно применяемого во всех сферах.

В качестве наглядного примера в голову пришла популярная сегодня система ведения домашнего хозяйства «Флай Леди». Ее суть в ежедневном и коротком по времени наведении порядка. Понемногу, но каждый день!

Преимущество такого временного расклада в том, что чистота и порядок создаются легко и регулярно. Не нужно занимать весь выходной день уборкой, после которой чувствуешь себя разбитым и совершенно не отдохнувшим.

Уделите десять минут в конце рабочего дня разборке дел «долгого ящика». Через небольшой промежуток времени вы заметите, что таких становится все меньше.

Счастлив тот, кто довольствуется малым

Учитесь радоваться мелочам! Самый незначительный пустячок способен поднять наше настроение и осветить день солнечной радостью. Compliment от коллеги, улыбка от незнакомца – и вот вы уже цветете и улыбаетесь, а мир улыбается вам в ответ!

Нюансы будних дней создают фон нашей жизни, а каким он будет этот фон – решать только вам!

Автор - **Катерина Герасимова**

[Источник](#)