

Как сделать свою жизнь яркой?

Все надоело? Вам кажется, что каждый день похож на предыдущий, а в будущем вас не ждет ничего нового? Стоит лишь приложить некоторые усилия, чтобы вырваться из заколдованного треугольника «работа – дом- телевизор», который наводит уныние и тоску. Найдите для себя занятия, которые бы увлекали вас и приносили радость. Отыщите тот неиссякаемый источник удовольствия, дающий вам энергию на каждый день. Как это сделать? Вот несколько простых, но чудодейственных советов.

1. Начните изменения с мелочей. Они слегка расшевелият ваше дремлющее сознание. Тренируйтесь в разные дни и в разное время. Просите парикмахера каждый раз делать вам новую стрижку (придумайте, какую именно). Измените что-нибудь дома, например, передвиньте кровать. Освойте новый маршрут до остановки и попробуйте необычное блюдо. Сделайте новый макияж (совет для женщин), поменяйте стиль одежды (для мужчин).

2. Сделайте выходные яркими. Ваш досуг выглядит, как сплошное серое пятно? А ведь это ваше личное время - оно может быть неповторимым! Составьте продуманный план культурных мероприятий на месяц вперед. Не отказывайтесь от неожиданных дружеских приглашений на уикенд. Вас зовут потанцевать зажигательные латиноамериканские танцы? Не отнекивайтесь. Мы сами загоняем себя в рамки, когда говорим: «Это не для меня? Я не умею...». Надо быть легче на подъем. Поддерживайте любые безумные идеи: походы, пикники, соревнование по караоке, игра в «Крокодила» и. т.д.

3. Со спортом по жизни! Итак, чтобы серость бытия не смогла вас поглотить, советую заняться спортом. Для начала, можно начать тренировки с одного раза в неделю, постепенно увеличивая их количество. Уже после первых занятий вы почувствуете необыкновенный прилив сил, бодрость и безумное желание жить. Не нравится тягать железо? Хорошо, возьмите себе в привычку ходить раз в неделю в сауну, или же бегать по утрам. Даже пятнадцатиминутная зарядка каждый день (или хотя бы через день) вдохновит вас на новые идеи и придаст сил.

4. Новым делам скажем: «Да»! Освойте парикмахерское мастерство, научитесь наращивать ногти, станьте профессиональным пользователем ПК, а заодно и интернет-маньяком, попробуйте молниеносно быстро печатать на компьютерной клавиатуре, ознакомьтесь с технологией скорочтения и с упоением наслаждайтесь любимыми книгами, погрузитесь в мир эзотерики и осуществите все свои желания, пойдите на курсы массажиста и в один прекрасный вечер поразите свою вторую половинку приобретенными знаниями, познайте психологию жестов - и будете знать все об окружающих...

В мире множество интересных вещей. Найдите для себя именно то, что способно вас увлечь. Мудрый Пауло Коэльо в одном из своих произведений сказал: «Каждый день Бог посылает нам – вместе с солнцем – возможность изменить все то, что делает нас несчастными. И каждый день мы пытаемся притвориться, будто не замечаем этой возможности, будто ее не существует вовсе, будто сегодня – во всем подобно вчера и неотличимо от завтра». Так давайте сделаем свою жизнь яркой!

Автор - **Мирина Лучистая**

[Источник](#)