

Какого цвета Ваша жизнь и как наполнить ее яркими красками?

Цвета для своей радуги каждый выбирает сам. Кто-то представляет себе жизнь черно-белой, словно зебра. А кто-то видит ее разноцветной, словно радуга. Почему так по-разному мы видим, казалось бы, одно и то же?

Не так давно случилось землетрясение на Сахалине. В некоторых пансионатах, где были размещены пострадавшие, проводились занятия с детьми и взрослыми. В первые дни дети рисовали в основном черными фломастерами и красками. Они были шокированы, потрясены. И все это отражалось на рисунках.

Уже после нескольких дней занятий с психологами дети снова стали использовать яркие краски и, как следствие, чаще улыбаться. Так происходит со всеми - и детьми, и взрослыми. Когда в жизни все хорошо и спокойно, мир освещен яркими цветами.

Как сделать свою жизнь яркой, радужной, красочной?

Самый простой и одновременно сложный способ - полюбить свою жизнь! Чтобы оценить жизнь, важно уметь ЖИТЬ.

Стремиться к своим мечтам, достигать цели, принимать осознанные решения - то есть принять ответственность за свою жизнь на себя, и постоянно двигаться. Важно уметь совершать и анализировать свои поступки. Это сложно. Но лишь в данном случае можно увидеть то, что сначала можно просто не заметить - широчайший спектр различных красок жизни!

Конечно, гораздо легче просто размышлять о жизни, искать ответы на ненужные вопросы, представлять, что может быть, а чего быть не может?

Вы не задумывались, а почему порой страшно в темноте, но совершенно ничего мы не боимся днем – при ярком свете Солнца? Почему, когда начинаем жить – то есть активно двигаться (все равно, что действовать), нам просто некогда перебирать свои страхи? И самое главное, находятся решения, которые ни за что не найти, лежа на диване и боясь этой самой Прекрасной Величественной Жизни!

Жизнь любит людей смелых и отважных! Она сложная, но от этого, именно от этого становится безумно интересной и увлекательной.

Что делать, если жизнь кажется черной, безрадостной, скучной?

В каждом конкретном случае ответ будет свой.

Одним поможет отдых. Если причина такой черноты в усталости, возможно, это усталость от работы, а может, от чего-то еще. Необходимо понять первопричину, и тогда жизнь снова засияет всеми красками радуги.

Другим необходимо почитать Библию или Коран, или Священное Писание.

Третьим, уставшим от суеты и людей, лучше всего выехать на природу. Можно гулять и по улицам, но лучше всего в лес или в горы. Очень важно в такие моменты думать «ни о чем». То есть смотреть на облака (стараться увидеть, к примеру, в них какие-либо образы), любоваться листвой (формой листа, цветом). Прикасаться ко всему, к чему хочется прикоснуться. К зеленой травке, к сильному дереву, не важно. Возникло желание - реализуйте его. Самое главное - не возвращаться в это время к своим мыслям.

Тем, кто чувствует ухудшение физического состояния, лучше всего начать ежедневные занятия спортом. Начать желательно с малого. Одного, двух упражнений в день. Постепенно наращивая нагрузку, нужно дойти до часа занятий в день. Как только будут сняты физические недомогания, сразу же изменится настроение.

А самый лучший способ понять, что же необходимо именно Вам - прислушаться к себе. И если сможете услышать СВОЕ желание, воплотить его в жизнь, тогда ваша жизнь снова станет яркой и красочной. Такой, какой она была в детстве!

Если же сумеете увидеть красоту в себе, в окружающих Вас людях, тогда Вы сможете всюду эту красоту создавать. И сейчас, и завтра, и даже в далеком будущем!

Какого цвета Ваша жизнь и как наполнить ее яркими красками

Автор: admin

14.12.2011 22:28 - Обновлено 30.10.2014 08:13

Красочной жизни Вам, Вашему дому и Вашим детям!

Автор - **Виктория Бессонова**

[Источник](#)