Автор: admin
14.03.2011 11:26 - Обновлено 01.11.2014 09:10

Что делать, если стало скучно жить?

Ты – человек скучающий? Тебе скучно на привычной работе, скучно дома, даже на вечеринке с друзьями тебе скучно. Каждый день одно и то же. И уже нет сил и желания что-то менять. Скучно так, что часто просто хочется выть. Скучно, потому что все привычно, все давно уже приелось. Нового в жизни становится все меньше и меньше, удивляешься ты все реже и реже. Даже развлечения уже не приносят былого удовольствия, удивления первооткрывателя. Надо что-то с этим делать.

Я тебе предлагаю сделать свою жизнь ярче. Для этого нужно делать всё не так, как всегда...

Импровизируй. Если ты ездишь на работу на машине или общественном транспорте – пройдись пешком, не спеша, лучше по какому-нибудь парку. Или в выходные вместо того, чтобы смотреть телевизор – соверши прогулку в какое-нибудь прекрасное место (помнишь осенние шашлыки из фильма «Москва слезам не верит»?). Если ты жить не можешь без компании – побудь в одиночестве, подумай.

Экспериментируй. Убери подальше поваренную книгу и сделай какое-нибудь оригинальное, экспериментальное блюдо. Вместо обычного домашнего ужина сделай его с праздничной сервировкой стола, изысканными блюдами, свечами, вином...

Экспериментируй в сексе: ароматические свечи, ароматические масла, массаж, неожиданные места, эротическое белье и буйная фантазия.

Меняйся. Измени стиль в одежде, прическу, цвет волос. Одевайся, как захочется тебе, а не в то, что продиктовано модой.

Выпускай наружу зажатые чувства. Отпускай себя, например, на час. В этот час делай все, что тебе захочется, не сдерживай ничего: кричи, прыгай, бегай, пой, бесись...

Учись руководствоваться интуицией. Придумай для себя медитацию: найди положение тела, в котором тебе удобно, прими его и просто расслабься – тебя нет. Следи за своими мыслями, они проносятся у тебя в голове, но ты сторонний наблюдатель. Или поставь диск с природными звуками, слушай их и сливайся с природой.

Учись быть собой. Старайся меньше играть роли, которые тебе навязывает общество. Учись определять чужие ценности и навязанные стереотипы. Отбрось их и наслаждайся собой, своей уникальной красотой, ведь ты – уникум, никогда никто не сможет тебя повторить. Не пытайся походить на кого-то, этим ты убиваешь себя.

Чувствуй себя. Ощущай себя при разных обстоятельствах, в разных местах, в разных ситуациях... Старайся ощущать себя и ощущать мир вокруг. Одновременно. Себя – как часть окружающего мира, а мир – как часть себя.

Люби себя. Каждый у себя один-единственный. Себя надо любить, любить как есть, не придумывая разных себе недостатков.

Проживай этот день, как последний. Подумай, что наша жизнь очень скоротечна, может быть этот день будет твоим последним на Земле. Я ездила к родственникам в другой город. И видела на трассе аварию. Три машины разбились. Видимо, две встретились лоб в лоб. В этой аварии погибла девушка. У меня по этому поводу появилась только одна мысль: «Спешите жить!». Что это значит? Да посмотри вокруг. Все живут как будто начерно, вполсилы... Как мы все думаем? «Ну, вот пусть сейчас плохо, неинтересно... А может через ... будет хорошо?» Или так: «Вот сейчас я поживу для... семьи, друзей, работы... (нужное подчеркнуть), а потом уже для себя, когда-нибудь...» И что получается? Если человек, допустим, завтра умирает, значит, и не пожил толком... Жизнь откладывал на потом... Жил не для себя. А этого «потом» может не быть. **Спеши наслаждаться жизнью...**

Спеши творить, выражать себя. Спеши работать творчески, чтобы себе нравилось. Старайся делать то, что нравится.

Спеши любить. Любить просто так, любить по-настоящему, любить безусловно...

Спеши радоваться. Даже самым маленьким победам. И даже проигрышам, ведь они – уроки, которые тебе позволят в другой такой же ситуации уже одержать победу. Отпусти все свои прошлые негативные опыты. Ведь перебирая их в памяти, переживая их, ты упускаешь настоящее мгновение своей жизни. Мы рождены счастливыми. Мы рождены для счастья. Это наше предназначение. Так почему мы забыли об этом? Почему несчастные, угрюмые лица – это нормально, а на радостных, счастливых смотрят как на сумасшедших?

Спеши удивляться. Удивляться нашему прекрасному миру, нашей красивой природе. Просто остановись. Останови мысли. Оглядись вокруг. Улыбнись. Удивись тому, как прекрасен мир и как удивительно хорошо жить в этом мире.

Сделай по-максимуму из предложенного списка.

Или **сделай что-то одно, но уже сейчас**, сегодня. Проживи этот день тотально, полно и красиво. И ты удивишься, как **внезапно жизнь наполнится красками**, яркими и сочными.

Автор - **Елена Зенина**

Источник