

Куда уходит праздник?

Вы никогда не задумывались – может ли быть человек счастлив? Не сиюминутно и одновременно, а именно БЫТЬ счастливым?

Вся наша жизнь проходит в борьбе за существование, за выживание... Мы работаем, трудимся за свою копеечку, а потом, тратя ее, словно бы выкидываем на ветер – память остается пустой. Я говорю здесь не о рациональной «фактовой» памяти. Нет. У нас исчезает эмоция. То ощущение праздника, которое охватывает нас поначалу. Радость, подъем, внутреннее горение, окрыленность!!!

Проходит лишь неделя и все эти волшебные чувства, словно бы по мановению волшебной палочки, уходят в никуда...

И, что самое интересное – рациональное воспоминание мы сохраняем! Да, ходили в кинотеатр. Да, были в кафе с любимой половинкой. Веселились на дне рождения соседа. Провели целый месяц на море. Но, к сожалению, это помнит только наш разум...

Так куда же уходит ощущение праздника? И можно ли сделать так, чтобы этого не происходило?

Ответ – можно. Все дело в том, что мы САМИ позволяем этому случиться, САМИ даем внутреннее разрешение. А как только это происходит – память выбрасывает эти воспоминания как ненужные...

У вас никогда не было подобной ситуации? Произошла ссора, размолвка с человеком, которая вывела вас из себя. Вы напряжены, готовы рвать и метать!! В вас просто бушует ярость!!

Проходит какое-то время, но, прислушиваясь к себе, обращаясь к чувствам, вы все равно

Куда уходит праздник

Автор: admin

01.08.2011 21:14 - Обновлено 30.10.2014 08:53

замечаете, что злость не ушла. Тот костер, который пылал у вас в душе, не погас до сих пор, он лишь стал чуть меньше...

Поискав в своей памяти, вы наверняка найдете что-то подобное.

А теперь – вопрос. Если такое случается с отрицательными нашими чувствами – почему то же самое не происходит с чувствами положительными?

Все очень просто. Дело в силе эмоции, частоте и силе воспоминания.

Давайте посмотрим на приведенную ситуацию внимательнее. Легко можно заметить, что в ней эти факторы работают слитно, неразрывно, словно бы в одной команде. Начальный импульс чаще всего **ОЧЕНЬ** сильный (настолько, что мы иногда даже теряем контроль!), воспоминания приходят намного чаще, чем о стандартных, обыденных эпизодах общения с человеком. И такая ситуация «просматривается» заново и заново, как кинофильм, хотим мы того или нет...

Значит, перенеся все это на хорошие эмоции, мы сможем сделать их намного более долгими и сильными?

Абсолютно верно.

Самое первое, что нужно сделать – усилить счастливый момент. В течение праздника (необязательно это будет именно праздник, речь идет о хороших, радостных событиях вообще) получайте удовольствие от всего, что вас окружает. Запах, вкус, ощущения, звуки, прекрасные цвета, картины, пейзажи, люди!.. Запоминайте все! Наслаждайтесь не только чем-то, что вам нравится, а ищите прекрасное абсолютно **ВО ВСЕМ!** У вас должно появиться ощущение, будто вы попали в сказку...

Обязательно найдите сувенир, связанный с тем, что происходит. Неважно, что это будет

Куда уходит праздник

Автор: admin

01.08.2011 21:14 - Обновлено 30.10.2014 08:53

– ракушка, лепесток цветка или какая-нибудь безделушка, не имеющая сама по себе ценности. Самое главное, чтобы этот сувенир был частью праздника, ассоциировался с его самыми приятными и радостными моментами...

Многие знают о пробуждающей воспоминания силе фотографий. Но и воспоминания могут быть разными. Они могут как вызывать ностальгию о том, что было, но прошло, так и заставлять заново переживать, перечувствовать волнение радостных моментов. В этом плане особенно незаменимы НЕОЖИДАННЫЕ фотографии, на которых чаще всего и сохраняется неподдельная атмосфера счастья. Их энергетика в несколько раз больше чем у специально сделанных (которые чаще всего и несут в себе грусть ностальгии)...

И наконец, чаще вспоминайте то, что не хотите отпускать. Просто не позволяйте исчезнуть этому из вашей памяти...

Удачи вам! Пусть в вашей жизни будет больше радостных моментов!

Автор - **Диана Мицуно**

[Источник](#)