Автор: admin
19.01.2011 23:34 - Обновлено 30.10.2014 02:22

Как получить удовольствие… просто от жизни?

«Жизнь – она в каждом вдохе, в каждом глотке чая…»
(Кацумото, предводитель самураев из фильма «Последний самурай»)

А ведь действительно это так!

В каждом нашем вдохе и выдохе, взгляде и шаге, любом, самом незначительном деле живёт наша Жизнь! Вот только получать удовольствие от этой жизни, просто Жизни, многие люди уже давно разучились…

«Улыбайтесь. Шеф любит идиотов!» Для меня эта поговорка, которой меня же самого встретили на новой работе, показалась… просто шуткой. Потом в этом царстве серьёзных и напыщенных рож я почувствовал, что могу стать таким же… Вот ведь каково влияние окружения! Ну, ладно, я человек сильный и самодостаточный. А другие, видимо…

Грустно всё это. И всё же, не всё так безнадежно.

Удовольствие можно и нужно получать от самых обычных действий!

Кстати, умение радоваться жизни является самой-самой лучшей медицинской страховкой. Человека, умеющего извлекать удовольствие практически из всего, болезни, в том числе и тяжелые, посещают гораздо реже! А уж банальные простуды вообще обычно не прилипают.
Давайте начнем с самого утра.

Все мы встаем с постели, умываемся, завтракаем. Как обычно это делается? На бегу, успеть бы на работу. А попробуйте это делать не торопясь, с осознанием пользы от этих действий. Зачем-то ведь нам надо умываться! И завтракать… и… не успеваете?

Вставайте чуть раньше, буквально на полчаса. Перед выходом из дома мы все смотримся в зеркало. Улыбнитесь себе, пожелайте удачи и доброго дня. Делайте Это хотя бы месяц. А дальше – проще, эти действия уже будут выполняться автоматически.

Затем дорога на работу. Пробки или теснота в общественном транспорте. И всё же! Это часть Вашей жизни, хотите Вы этого или нет. Время, за которое можно узнать столько интересного. Как? Да накачайте в свой мобильник интересных историй, аудиоуроков, просто много хорошей музыки, наконец. Если Вы едете в авто, включите не просто радиоприёмник, а коллекцию музыки, приготовленную только для себя, любимого. Глядишь, дорога уже не станет так сильно раздражать, а со временем и начнет приносить удовольствие.

Дальше работа. Обычно, как это бывает, нелюбимая. Но ведь Вы же получаете от этого какую-то пользу! Деньги для жизни, наконец. Попробуйте найти интересное в своей работе. Внушите себе, что даже самое маленькое дело, которое Вы делаете, есть часть Великого и Важного Целого, для которого и трудятся все вокруг. Подумайте, как стать более искусным в выбранной Вами профессии. Так Вы сможете избежать ощущения никчёмности, монотонности и неинтересности своих действий.

Обед! Долгожданный и... Что Вы обычно делаете перед обедом? Обсуждаете последние новости? А вспомните, что говорил профессор Преображенский из булгаковского «Собачьего сердца». «Боже вас сохрани - не читайте до обеда советских газет». А почему? Потому что хороших новостей в газетах практически не бывает. Ну, неинтересны народу нашему (да и не только нашему) хорошие новости. Вот про наводнения да про войну – это да! То, что надо! Шокирует! Только удовольствие от этого сомнительное. Замените разговоры эти простой короткой прогулкой, полюбуйтесь на людей, магазины, деревья, небо и облака, в конце концов. Пользы будет гораздо больше!

Вечером, когда работа закончена, выползаем еле живые. На лице – благородная ненависть ко всему миру. А еще по магазинам пробежаться надо. Пересильте себя, «наденьте» на лицо (или то, что от него осталось) улыбку до ушей и поздоровайтесь с продавщицей на кассе, назвав её по имени. Имя у каждой на бейджике крупными буквами написано. Вот увидите, обслужат Вас по первому сорту и улыбнутся в ответ. Исключения бывают, конечно, но они лишь подтверждают правило. И выходите Вы из магазина уже не замученным, а радостным, пусть и сильно уставшим человеком.

Вечером обычный человек коротает время у телевизора. Боевики, ужастики, те же негативные новости. А если прогуляться просто, любимым делом заняться? СлабО... А если оторвать попу от дивана, а глаза от телевизора? Сначала ненадолго, потом всё дольше и дольше…

Спать ложиться лучше в умиротворенном, добром состоянии ума. Не отваливайтесь от телека в постель сразу. Прогуляйтесь немного, а если погода плохая или неохота, повремените немного, вспомните всё хорошее, что принес уходящий день. И увидите, что хорошего этого не так уж и мало.

Просто не замечали Вы это хорошее в том негативе, в котором жили до сих пор!

Но теперь-то Вы уже совсем другой человек!

Автор - **Михаил Груздев**

Источник