

*Любовь Кошелева*

**ПУТЬ К РАДОСТИ**

**100 ЗАДАНИЙ**

*для улучшения жизни*

**ДЕНЬ ЗА ДНЕМ**

#1000ИНСАЙТОВ

# **Любовь Васильевна Кошелева**

## **Путь к радости. 100 заданий для улучшения жизни день за днем**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70425559](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70425559)*

*SelfPub; 2024*

### **Аннотация**

Вы все время куда-то спешите, боясь не успеть, и получается, что счастье либо уже было, либо еще только будет. И почему-то в момент, когда это самое счастье случается, вы не задумываетесь об этом и не наслаждаетесь им на все 100%. Идея автора книги заключается в том, что в каждом дне есть радостные моменты, и если вы научитесь фиксировать и придавать им значение, вам не надо будет долго ждать, чтобы заметить позитивные изменения. В любой момент вы снова можете восстановить свои ресурсы с помощью этого опыта. Чем чаще будете практиковаться, тем выше вероятность, что ваша жизнь приятно изменится. Ведь, вопреки широко распространенному мнению, не обязательно круто менять жизнь, чтобы улучшить ее качество. Всё, что нужно сделать – это предпринимать маленькие, но постоянные шаги – выполнять упражнения из каждой главы книги. Подарите себе 100 счастливых дней с книгой-тренингом!

# Содержание

Введение. Как прожить 100 счастливых дней и прокачать привычку радоваться	5
День 6. Театр радостных оттенков	23
День 7. Новое имя – новая радость!	26
День 8. Четыре гормона – фабрика радости!	28
День 9. Да здравствует праздник лени!	31
День 11. Наше тело не слуга, а союзник, которого надо уважать и любить	36
День 12. Как стать продуктивнее в тех делах, которые не вызывают радости?	39
День 13. От скуки и однообразия помогает спонтанность!	42
День 14. Однообразие и скука – две причины, вызывающие саботаж	45
День 15. Мы все разные и это прекрасно!	48
День 16. Жизнь в стиле «хюгге-люкке»	51
День 18. Вместо самооценки – самооценность	56
День 19. Я не в белом пальто. У меня тоже есть слабости	59
День 20. Лень не повод огорчаться!	62
День 21. Создавая настроение другим, мы дарим радость себе!	64
День 22. Легкий характер – это личный выбор!	66



# **Любовь Кошелева**

## **Путь к радости. 100**

### **заданий для улучшения**

### **жизни день за днем**

## **Введение. Как прожить 100**

## **счастливых дней и прокачать**

## **привычку радоваться**

Нет такого человека, который не хотел бы быть счастливым. Сейчас много говорят про позитивный настрой и про то, что счастливы те, кто не заикивается на неприятностях и не впадает в истерику по каждому поводу. Но на мой взгляд, самое важное здесь – понять, что для вас является радостью, ведь высший пилотаж – научиться видеть плюсы даже в самых скверных днях и обстоятельствах.

Счастье – это когда вам хорошо внутри и снаружи, хотя многим кажется, что счастье – результат достижения какой-то цели. Но это процесс, а не результат. Яркий эмоциональный всплеск, невероятный подъем, ощущение безграничной радости, конечно, происходит, когда сбывается меч-

та или цель достигнута, но это лишь финальное состояние. И на самом деле оно куда ближе к эйфории, чем к счастью. Все зависит от того, какой ценой вы получаете желаемое, что вам пришлось заплатить за это.

У счастья много оттенков: это может быть и радость, и немного грусти или горечи, а может, и смущение. Оно состоит из моментов. Для меня радость скрывается в разных образах, мыслях, чувствах и ощущениях – их много за день, и если я могу их зафиксировать, заметить – вот тогда они и складываются в счастливый день, наполненный умиротворением и глубочайшим удовлетворением жизнью.

Итак, первая идея – счастье это процесс, суммированные мгновения радости, которые нам удастся зафиксировать за день. Это называется модным словом осознанность. Чаще всего мы живем на автопилоте, целиком погружаясь в размышления о прошлом или тревожась о будущем, и не замечаем, как проходит день. Чтобы научиться возвращать себя в настоящее и наслаждаться текущим моментом, надо постоянно спрашивать себя: что сейчас радует меня? Что радует меня, когда я мою посуду, что радует меня, когда я гуляю, что радует меня, когда я слышу шум города или шелест деревьев? Умение пребывать «здесь и сейчас» сделает вас радостнее. Размышлять о счастье полезно.

Предположим, вы сидите в кафе с чашкой горячего чая и пишете роман, напротив вас – окно, за ним кружится снег, рядом – незнакомые люди живут свои жизни, а вы просто

наблюдаете и описываете свои ощущения. При этом вы осознаете, отчего именно вам сейчас хорошо: от того, что вы заняты любимым делом, а вокруг красивая обстановка, от того, что кофе ароматен, от того, что вокруг вас интересные лица, или от того, что за окном прекрасный пейзаж. Благодаря тому, что вы понимаете составляющие счастья, вы можете искать, находить и складывать эти моменты в свою копилку, используя записи в дневнике или фиксируя образные ассоциации и ощущения, которые вы вспомните в конце дня перед отходом ко сну. Когда мы замечаем, что чувствуем радость, то потом не будем кусать локти в горьких сожалениях: «Оказывается, я была счастлива тогда и не знала этого!»

Вторая идея – счастье не надо ждать, его надо искать, о нем надо думать и фиксировать его. Многие считают, что для счастья нужна веская причина: свадьба, пирушка, какой-то праздник, а мне кажется, что счастливые мгновения есть в каждом дне, просто мы не всегда умеем замечать их. И наверное, от этого иногда жизнь кажется нам скучной и не такой разнообразной, как у других людей. Очень часто в своей жизни и я проскакивала мимо радости так быстро, что не успевала ее зафиксировать. А если радость не замечаешь, то ее как бы и нет.

Для того чтобы быть счастливой, не обязательно устраивать шикарные каникулы или ждать какое-то масштабное событие, даже обыденные дела могут быть наполнены моментами радости до отказа. В каждом деле обязательно есть все

оттенки чувств, просто нас никто не учит их замечать и ценить.

Когда я начинала свой эксперимент, решив прожить сто счастливых дней, первое, что я сделала – стала ежедневно писать посты об этом в социальной сети, чтобы не слиться на полпути. Кроме того, каждый день я делала одну психологическую практику и фиксировала ее результат в конце дня. Признаюсь честно, цели стать более осознанной или еще более счастливой у меня не было. Мне просто хотелось научиться чаще замечать радостные моменты, а ежедневные посты превратили мой эксперимент в эту книгу.

Третья идея книги в том, чтобы вы искали счастье не в других, а внутри себя. Ведь нет никого, кто лучше знает, что любите именно вы, что хочется именно вам. Когда я писала свои посты, я хотела только одного: найти в каждом дне радость и зафиксировать этот момент. Возможно, у вас будет другая задача и другая цель, а значит – и другой результат. Если вы сумеете воспользоваться этой книгой-тренингом, прекрасно! Это значит, вы все сделали правильно, ведь отказ от страданий в пользу радости – это верный выбор.

Привычка ругать себя свойственна нашей ментальности. Гораздо чаще мы критикуем себя за провалы и думаем о делах, которые нам не удалось. При этом совершенно забываем, как много мы смогли сделать! Такая привычка приводит к обесцениванию своего опыта, это похоже на дыру в кармане: ты вроде делаешь много всего, а вместо вдохновения и



подъема энергии – в груди пустота. Ты вроде и не хуже других, а в голове звучит строгий голос критика, что все не то и все не так.

В конце дня обязательно хвалите себя за все достижения – серьезные или не очень. Вспомните о каждом небольшом успехе, каждом маленьком шаге к цели. Благодарность к себе – одно из самых радостных и светлых чувств. Всем нам не помешало бы испытывать его чаще.

Пятая идея, которая появилась у меня в ходе эксперимента, о том, что мы не роботы и не всегда поступаем правильно, мы разные и живые, и это замечательно! Только мы сами можем дать себе право быть несовершенными, дать право на ошибки. А значит, чтобы видеть больше хорошего вокруг, нужно смотреть на мир глазами художника. Творческие люди не укоряют себя за ошибки, они умеют превращать свои неправильные идеи во что-то новое. Они наблюдательны, внимательны к чувствам и деталям, они умеют разглядеть прекрасное в обыденном, удивительное в привычном и простом. И вы тоже на это способны!

Вы можете начать читать эту книгу с любой страницы – важен не порядок, а желание изменить свое состояние. Следуйте за интуицией, и вам легче будет начать свой путь к радости в любой день. Начните с любой психологической практики или темы, которая для вас актуальна в данное время. Читайте главы последовательно или в любом порядке, тут важна только регулярность. Когда бы вы не начали, привычка за-

мечать счастливые моменты останется с вами навсегда, вне зависимости от того, сколько раз вы сделаете то или иное упражнение. Но чем чаще будете обращаться к практикам из этой книги, тем сильнее сможете прокачать свою «мышцу радости», ваше состояние обязательно изменится, если вы будете практиковаться. Мозг будет создавать новые нейронные связи, фиксируя ваше внимание на том, что приносит удовольствие.

Я верю в силу действий и верю в ваш выбор стать счастливее. Первый шаг вы уже сделали, осталось закрепить навык практикой. Желаю вам удачного эксперимента на пути к радости.

С уважением и благодарностью, Любовь Кошелева.

## **День 1. Начало челленджа**

### **#100днейрадости**

Сегодня первый день, и я посвящаю его теме: что такое радость и почему для меня важно прожить сто дней максимально радостно? А вот почему. Если мне удастся в каждом из ста дней найти способ быть счастливой, значит, я в любой момент могу вернуться в это состояние и присвоить его через повтор определенных действий. А если я могу воспроизвести это состояние, значит, это управляемый процесс!

Еще одна фишка в том, что я смогу не только присвоить и в любой момент повторить этот опыт, но и сделать его видимым для других, если сумею передать его людям с помощью этой книги. Ведь многие уверены, что счастье – это что-то

неуловимое или что-то недостижимое, и его нельзя планировать. Планировать, может, и нельзя, а вот найти радостные мгновения – можно. И это не что-то сложное, а вполне конкретные и простые действия.

Каждый день я буду писать на определенную тему и давать одну психологическую практику, чтобы вы смогли прокачать свою «мышцу радости». Прочитав и сделав задание, вы сможете узнать о своей радости много нового, и это будет ваш личный путь к улучшению жизни!

Поехали!

## **Практика дня**

Сегодня это «Ловец радости»: надо найти пять радостных моментов за день и записать их. Они могут быть в любом действии (и даже в бездействии!). Вы можете ловить радостные моменты везде: стоя в пробке, сидя на скучном совещании или гуляя по парку в обеденный перерыв. Зафиксируйте их любым доступным способом: запишите в ежедневник, наговорите в смартфон через любой мессенджер, можете снять короткое видео или просто рассказать об этой практике своим коллегам.

Например, вот как мне в этот вечер удалось поймать пять радостных моментов:

я вышла на улицу (там шел дождь) и поняла, что улыбаюсь просто так, без причины;

играла с собакой и поймала себя на мысли, что эта возня мне очень нравится;

редактировала главу новой книги и «зафиксировала», что не заставляю себя, разрешила себе работать в легком темпе, мне кажется, это про любовь к себе;

пошла выносить мусор и осознала, что мурлычу глупую песенку;

смотрела на то, как меняется погода за окном, и вместо привычной осенней хандры пришла мысль – как красиво, вот это да!

А какие моменты радости вы поймали сегодня? Теперь вознаградите себя за работу.

## **День 2.**

**Как тратить деньги с удовольствием и не жалеть об этом?**

Мне нравится мысль, что время, потраченное на себя, не считается потерянным. А деньги, потраченные на обучение, – это инвестиции, которые окупятся многократно! Причем время – это единственный невозполнимый ресурс, который не купишь. А потраченные деньги можно снова зарабатывать. Всегда.

Если мы не умеем тратить деньги, то они тают как снег, уходят как песок сквозь пальцы, вместо того чтобы быть инструментом в руках хозяина. Так у нас появляется тревога, а где тревога – там нет радости. Но даже когда мы потратили кучу денег, радость быстро улетучивается, потому что мы не удовлетворены собой, своим положением в обществе или своим статусом, а может, просто не умеем радоваться

моменту. Счастье ведь не в красивом платье, а в том, чтобы нас любили и хотели в нем (или без него). Покупая платье, мы хотим эмоций: любви, признания, а не самого платья. Так может, и искать их надо в других местах?

Инвестируйте в себя.

Научитесь спокойно говорить «нет» всему, что не радует вас.

Не бойтесь отказываться, если что-то не соответствует вашим целям или бюджету.

Покупайте качественные вещи, которые прослужат долго, а не дешевые однодневки.

Отдавайте долги вовремя, они порождают тревогу.

Принимайте решения взвешенно. Прежде чем что-то купить, подумайте, как это соотносится с вашими целями и планами. Это добавит вам радости на пути к цели или уменьшит ее количество?

Поддерживайте свои увлечения. Не стесняйтесь тратить деньги на хобби и интересы.

Покупки не всегда являются лекарством от плохого настроения. Не погружайтесь в «терапию шопингом». Найдите другие способы избавиться от стресса и добыть положительные эмоции.

Покупки давно перестали быть просто необходимостью – они стали способом выразить себя, подчеркнуть свой стиль и повысить настроение. Свобода выбора в том, как потратить деньги, – это источник радости и удовольствия! Как же

здорово, когда можешь испытывать настоящее удовлетворение от покупок, не ограничивая себя. Это могут быть совсем незначительные вещи (большое красное яблоко, новая губная помада, билет на концерт или новый фильм), важна не цена, а внутренняя возможность выбирать удовольствия.

Примеряя новое платье, отдавая деньги в магазине, ощутите, как вы наполняетесь ликованием. Что чувствует ваше тело в этот момент: может, оно становится легким или светлым внутри? А может, вы чувствуете расширение или вырастают крылья за спиной? Зафиксируйте любое из ощущений, так вы точно будете знать, как чувствуете радость, и поймете, где она живет. И разрешите себе тратить деньги с удовольствием, сказав вслух: «Трачу с радостью, возвращаю удовольствие!»

Давайте же наслаждаться свободой тратить деньги и делиться этой радостью с остальным миром!

### **Практика дня**

Сегодня воскресенье, чем не повод потратить деньги с удовольствием. Почему бы и да!

Я устаю от своей работы, она у меня совсем не простая. Я работаю психологом с людьми, пережившими онкозаболевания, и мне постоянно надо восполнять свои ресурсы, чтобы не выгорать. Поэтому я стараюсь баловать себя приятными покупками или тратами хотя бы раз в неделю, по воскресеньям. Я гуляю в парке или брожу по магазинам, покупаю маленькие приятности, хожу в ресторан или кафе. Смотрю

на людей или иду в кино. Такие подарки самой себе позволяют сменить привычные паттерны поведения, получить новые впечатления, мой организм восстанавливается быстрее и благодарит меня хорошим настроением и отменным здоровьем.

Вот так в этот день я смогла себя порадовать:

Пообщалась с сыном виртуально (он живет в другом городе): мы сходили в кинотеатр на один фильм и потом в видеоформате посмеялись, обсуждая перипетии сюжета.

Прогулялась по торговому центру и с большим удовольствием разрешила себе потратить денежки на ресторан с караоке, купила новые «тряпочки» и мелкие «девочкины радости» и увезла домой корзинку с фруктами и пирожными (мужу в подарок). Такой получился выходной!

А на что вы потратите свой день и денежки? Так вы научитесь вознаграждать себя за работу.

### **День 3.**

**Как красота спасет мир и зачем нужно благословение себе самой?**

Посмотрите вокруг себя: что вас окружает? Неприбранный дом, поцарапанные кружки, грязная посуда, старый мебельный гарнитур, дешевая одежда? Начинайте беспокоиться! Ведь вы рискуете получить «синдром моральной нужды» и прожить всю жизнь, довольствуясь тем, что есть, не допуская мысли, что можно получить намного больше.

Спросите у какой-нибудь знакомой, которая тратит мно-

го денег на еду и развлечения, почему она это делает. Она, скорее всего, ответит: «А почему бы и нет? Я хочу попробовать новые блюда и посетить места, где еще не бывала, ведь у меня есть такая возможность сейчас, а завтра ее может не быть». И это правильная позиция! Но «синдром моральной нужды», привитый бабушками и мамами, до сих пор уверенно рулит жизнью многих из нас. Таким способом мы сами себя благословляем на бедность, на ограничения и лишаем лучшего!

Даже если вам сложно сделать ремонт в квартире из-за нехватки денег, начните с малого. Наведите порядок в одной комнате, потом во всей квартире, потом во дворе и подумайте, чем еще можно улучшить свой мир уже сегодня. В жизни четко работает правило: если вы увеличиваете объем своих действий, а значит, и свои запросы, то и недостаток обязательно вырастет. Радость появится уже потому, что мозгу больше нравится порядок, чем неряшливый хаос.

Не надо браться за супер-пупер проекты по перedelке всего и сразу. Делайте одно маленькое приятное для вас дело каждый день. Здесь важнее регулярность и наслаждение. Тогда у вас появится привычка находить радость в любом деле. Качество во всем и ощущение радости – вот к чему вы должны стремиться. Начните с себя!

## **Практика дня**

Создайте спокойную и уютную обстановку, в которой вы сможете полностью расслабиться и отключиться от повсе-



дневной суеты. Можете зажечь ароматические свечи, включить приятную музыку или просто наслаждайтесь тишиной.

Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Сфокусируйтесь на своем дыхании и почувствуйте, как вдохновение наполняет вас свежей энергией. Теперь напишите вдохновляющее благословление себе на эти 100 дней радости. Можете поместить эту молитву в рамочку и повесить в том месте, где вы будете чаще всего касаться ее взглядом, так ваш мозг станет цепляться за эти благодатные слова и создаст почву для того, чтобы они стали реальностью.

Продолжите предложение: «Я молюсь за женщину, которой стану через 100 дней радости». Напишите, какой вы хотите быть сегодня и всегда.

У меня получилось вот такая молитва:

*Я благословляю женщину, которой стану через 100 дней. Я искренне верю, что она стала сегодня чуть радостнее, немного счастливее и проживает свою жизнь с преобладающим удовольствием прямо сейчас! Она любит себя и делится любовью со всеми, кто этого пожелает. Да будет так!*

Теперь вознаградите себя за работу любым приятным способом.

**День 4. Что такое молитва действием и как она помогает жить радостно?**

Сегодня хочу поделиться с вами способом помолиться, не прибегая к религиозному пафосу. И это не про религию,

а про действия! У Бога нет других глаз, кроме моих. Все, что мне интересно увидеть – увидит он. У Бога нет других чувств, кроме моих. Все, что я чувствую – чувствует он. У Бога нет других рук, кроме моих. Все, что я делаю – делает Бог! И молиться ему я могу только своими действиями, он увидит, услышит и поймет меня только через них. Мои намерения и действия и есть та невидимая просьба к Создателю, с которой я точно не пропаду, ведь меня себя, я влияю на чувства людей, а меняя свои действия, я влияю на мир. Делая что-то, что порадует меня или других, я совершаю молитву Создателю, и он отвечает мне через других людей.

Сегодня объявляю день радостных дел. Все, что делаю, буду начинать с мысли: «Я делаю это и радуюсь!» Я проснулась, сделала зарядку в постели, улыбнулась и обрадовалась! А вы подставляйте свое дело, которое собираетесь делать в данный момент и добавляйте: я делаю это и радуюсь!

Делать обычные дела и быть радостной очень даже можно. Как хорошо, что можно прожить таким образом свой день!

Вот как мне удалось в этот день прокачать свою радость:

Сделала зарядку. Это было почти наслаждение почувствовать, что мои мышцы разогрелись и тело стало послушным.

Сделала приборку. Она давалась очень легко, и я радовалась тому, что мой дом становится чистым, лучистым, и тому, что без фитнеса я получила хорошую физическую активность в этот день.

Мыла посуду и радовалась, что есть горячая вода, да и посуды было немного. Потом радовалась приятному крему для рук и возможности немного отдохнуть и переключиться.

Танцевала в паузах между редактированием новой книги. Так этим вдохновилась, что «причесала» на одну главу больше, чем планировала.

### **Практика дня**

Порадуйте себя самым необычным способом, который придет вам в голову. Способы порадовать себя могут быть разными, но главное – сделать то, что приносит вам истинное счастье!

Возможно, вы захотите прогуляться по парку. Можете присесть на лавочку с книгой в руках или устроиться на кухне с чашкой ароматного кофе и позволить себе помечтать, глядя в окно. Ведь наслаждение природой или чтение – отличный способ, который позволяет окунуться в мир образов или познать что-то новое.

А может, вы найдете вдохновение в творческом хобби: живописи или пении. Любите музыку? Почему бы не научиться играть на новом инструменте? Запишите свою игру и поделитесь ей с подписчиками, чтобы вместе насладиться творчеством.

А может, у вас есть секретное желание, которое вы всегда откладывали на потом? Сейчас самое время осуществить его!

Теперь вознаградите себя за работу.

## **День 5.**

### **Как и где вы чувствуете радость в теле?**

Все наши чувства, в том числе и радость, мы ощущаем через тело. И от того, как хорошо мы его понимаем, зависит наше состояние в целом. Вспомните, каким безрадостным кажется вам день, когда что-то болит, или какое прекрасное наступает утро, когда вы прекрасно выспались? Уважать боль и замечать прекрасные сигналы нашего тела – это важная практика. Именно через тело мы получаем доступ к нашим переживаниям, расширяем палитру телесной осознанности. Вспоминая радостное событие, мы учимся понимать весь спектр чувств, фиксируя их интенсивность и выраженность эмоций.

Когда сделаете что-то, что вас обрадует, постарайтесь заметить, что происходит с телом. Какие мысли появляются в голове, какие чувства в момент наивысшего наслаждения вы испытываете? Где и как это счастливое состояние отражается в вашем теле, и какие это ощущения?

Вспомните радостный момент из вашей жизни и попробуйте воссоздать его. Сначала подумайте, что там происходило? Где вы находились: на улице или в помещении? Какое время суток и время года? Вы там одни или с кем-то? Чем вы в тот момент занимались? Постарайтесь заметить, каким образом вас заполняет волна радости и что происходит с телом в это время. Это важно знать, так как тело не лжет, оно самый правдивый орган, который говорит с нами на языке

ощущений и реагирует на образы и мысли так же сильно, как и в момент события. Для мозга ведь нет разницы, в реальности это происходит или по вашей воле, в воспоминаниях. Под каждое из ощущений тело вырабатывает определенные гормоны, а они, в свою очередь, посылают сигнал в мышцы и руководят нашим поведением. Если научиться считывать сигналы тела, то и управлять настроением станет легче. Что бы вы ни делали, проверяйте, что говорит ваше тело.

Наполнено оно или опустошено?

Что внутри него: безмятежность или бурление, покой или движение?

Направление движения – вверх или вниз?

Импульс тела – вперед или назад?

Что чувствуете: расширение или сжатие?

Как вы себя сейчас чувствуете: воодушевленно или подавленно?

У этого ощущения теплый или холодный оттенок?

После того как вы начнете отмечать все, что происходит с вашим телом в момент счастья, вскоре вы заметите, как эта привычка приведет вас к хорошему самочувствию, бодрому духу и оптимистичным мыслям. И если вам станет плохо, вы сможете вернуть себя в нормальное состояние, воздействуя на тело: если вы приуныли – смените позу, если вы устали – смените род деятельности, если вам стало невыносимо тяжело – дайте телу отдохнуть.

Сегодня надо сделать пять приятностей для тела, ведь все,

что хорошо для тела, отзовется внутри вас ликованием жизни.

Телесные радости, привет, я иду искать вас! Делюсь, чем порадовала сегодня тело:

сделала зарядку в постели;

сделала маску на лицо и руки;

повалялась на диване под музыку Шопена сорок минут;

почесала спинку и сделала массаж ног с кремом.

А чем вы порадовали свой «скафандрик», как успели себя отблагодарить?

## День 6. Театр радостных оттенков

Чтобы жизнь стала замечательной, надо научиться ее замечать, правда? У радости, как и у жизни, много оттенков, и уметь их находить очень важно. Ведь если мы замечаем свои маленькие шаги – мы оценим все, к чему придем. Если мы замечаем маленькие счастливые моменты, это значит, мы сможем оценить и то, что радость – величина не постоянная, а переменная. Если мы научимся проживать свои чувства, не забывая про тело, значит, и оно ответит нам здоровым оптимизмом и высокой продуктивностью.

Сегодня я буду учиться замечать и различать все оттенки радости, ведь радостное настроение, словно тонкая ткань, похожая на легкое кружево – и глазу приятно, и душу веселит.

Вот оттенки радости, которые мне предстоит найти сегодня в своих повседневных делах:

**Радость прикосновений.** Тискала своего маленького пса и получала флюиды лохматой радости!

**Радость общения.** Сегодня позвонил старинный друг, и это было приятно. Его бархатный голос дал столько нежнейших оттенков звука, что я готова была слушать его целый час, только бы он не умолкал.

**Радость движения.** Кручу педали каждый вечер, и в мо-

ей голове тралялякает смешная песенка: «Я кручу, кручу, кручу, в карусели я лечу! Трала-ла-трала-ла, и звенят колокола».

**Радость прощения.** Я простила себя за то, что не успела сделать сегодня.

**Радость от вкуса.** Наслаждаюсь вкусом запеченной тыквы.

**Радость поиска.** Искала курс обучения, но цены не обрадовали, буду искать другие варианты.

**Радость понимания.** Поняла, что быть на своем месте — важно для моего внутреннего состояния.

**Радость вдохновения.** Сегодня завершила еще один писательский марафон. Устала, конечно, но в этой усталости — столько вдохновения!

**Радость созидания.** На волне вдохновения продолжаю писать еще одну книгу.

**Радость созерцания.** Смотрю на осень за окном и отдыхаю. Очей очарованье!

**Радость уединения.** Спряталась в пледе и музыке Шопена, и это так прекрасно!

**Радость покоя.** Мое любимое тело, спасибо тебе за работу, пошли кутаться в ночной покой!

Запишите свои оттенки радости за день и обязательно вознаградите себя за проделанную работу.

## **Практика дня**

Вы готовы стать настоящим хозяином своего счастья? Да-



вайте попробуем!

Найдите тихое место, где вы сможете сосредоточиться на себе. Закройте глаза и начните глубоко и медленно дышать. Вспомните самый яркий момент своей жизни за последнее время, который наполняет вас радостью. Представьте его в своем воображении с яркими красками и звуками, воспроизведите все, что там происходило. Постепенно постарайтесь сосредоточиться на своем теле. Ощутите каждую клеточку, каждую мышцу, каждое дыхание. Позвольте себе насладиться своим физическим присутствием в том месте и моменте.

Теперь, совместив мысли и тело, погрузитесь в мир своих чувств. Почувствуйте радость, которая пронизывает каждую клеточку. Дайте ей расцвести внутри себя и заполнить вас полностью, словно вы погрузились в нее, как в реку. Откройте глаза и почувствуйте, как эта радость переполняет ваше тело. Улыбнитесь, ведь вы заслуживаете быть счастливой!

Поделитесь этим упражнением с друзьями, чтобы им также помочь наладить гармонию в мыслях, теле и чувствах!

Теперь вознаградите себя за работу.

# День 7. Новое имя – новая радость!

Бывает ли с вами так, что вроде все нормально и в семье, и на работе, да и тело здорово, а ничего не радует? Причин может быть много: и скрытая болезнь, и эмоциональная усталость или высокая тревожность – так тело посылает вам сигнал, что надо что-то менять.

Начать можно с поиска комфортного состояния для тела, потому что оно первым начинает реагировать на внешнее неблагополучие. Можно поискать все, что будет приятно телу, и наблюдение за его реакцией подскажет, какую радость выбрать, чтобы поднять себе настроение.

Самый простой способ взбодриться – вдохнуть приятный аромат чая, кофе, веточки розмарина или любимых духов. И после этого задайте себе вопрос: что сейчас меня обрадует?

Ответ может прийти сразу или с задержкой, ваша задача повторять вопрос и переводить ответы в конкретные действия. Например: я не люблю мыть посуду, что меня порадует, когда я вымою ее? – Чашечка кофе с кардамоном и пятнадцать минут отдыха!

Потомки индейцев Хайда до сих пор дают человеку новое имя, если он болен или испытывает нужду. Известный принцип «Как вы лодку назовете, так она и поплывет» – срабатывает, и человек выздоравливает! А как вы себя назовете сегодня, для того чтобы день был радостным?

Если вы все еще сомневаетесь, что день принесет вам положительные эмоции, переименуйте себя. Придумайте имя, которое вызывает у вас улыбку, и проживите свой день с новым именем.

Однажды я не сомневалась, что мой день будет хорошим, но все-таки переназвала себя «радостной пишущей машинкой» – чтобы легче было войти в творческое состояние и дописать новую книгу. Вечером черновик книги был сдан редактору. С тех пор в плохой день я называю себя каким-то нелепым, смешным именем, и настроение меняется, если я произношу вслух: «Ты же сегодня оранжевая стрекоза, так иди и стрекози весь день!»

### **Практика дня**

Сегодня я сделала простую и необыкновенно мощную технику по изменению своих текущих дел в лучшую сторону: переименовала себя, чтобы легче завершить начатое. Попробуйте и вы этот забавный способ: просто так, для хорошего настроения назовите себя другим именем. Имя должно вызывать у вас приятные ассоциации и непременно быть радостным. Кто вы сегодня?

Теперь вознаградите себя за работу.

## День 8. Четыре гормона – фабрика радости!

Вся радость внутри вас – эта фраза не просто декларирует идею о том, что прежде всего мы должны искать это состояние, заглянув внутрь себя. Но что еще важнее – эта фраза напрямую указывает, что вся наша физиология заточена на выработку гормонов радости. Каждый день может быть радостным потому, что наш мозг способен генерировать четыре гормона, которые и дают ощущение эмоционального подъема.

**Дофамин** – способствует мотивации и выделяется в моменты предвкушения праздника или ожидания события.

**Серотонин** – помогает расслабиться. Он вырабатывается на 95 % в кишечнике и способствует снижению боли, вызывая состояние эйфории, например, после физических нагрузок или вкусной еды.

Повышение **эндорфина** происходит в ответ на физическую активность, после стресса или сексуальной активности, когда вы наслаждаетесь массажем, смеетесь или употребляете определенные продукты (шоколад, бананы, сладости). Этот нейромедиатор способен вызвать чувство удовольствия и счастья.

**Окситоцин** – вырабатывается в моменты общения с

близкими людьми, когда вы работаете в команде, молитесь или играете с питомцем.

Сегодня я поддерживала радость четырьмя разными способами. Сдала черновик очередной книги и завершила писательский марафон, в честь этого испекла и съела блюдо «Нога судьбы» (это серотониновая радость). Также испытала взрыв эндорфинов, когда мне сообщили, что я попала в финал проекта «Книга за 10 дней» и получу крутую обложку для своей новой книги! Окситоциновую радость поделила со всеми, кто был на этом писательском марафоне, и теперь предвкушаю (это дофамин) рождественское путешествие на термальные источники, которое мне только что подарил муж.

Каждое наше действие может сопровождаться всплеском того или иного гормона, важно научиться это замечать. Вот такой он, наш организм, прямо машина по производству радости! Более подробно об этом вы можете прочитать в моей книге «Гормоны радости. Как приручить свое настроение и избавиться от переживаний».

А как вы поддерживаете свой радостный баланс?

### **Практика дня**

Сегодня хочу поделиться с вами уникальным психологическим упражнением, которое поможет провести день беззаботно и с пользой!

Зарядка для тела и разума пробудит дофаминовую радость, если вы будете предвкушать вечернее расслабление.

Начните утро с короткой физической тренировки, чтобы пробудить тело, и это сразу улучшит настроение. Затем почитайте пару страниц интересной книги, послушайте мотивирующий подкаст или посмотрите смешное видео. В течение дня найдите время на то, что приносит вам истинное удовольствие. Полюбуйтесь красивым цветком в вашем доме, совершите прогулку на свежем воздухе, устройте рисование каракуль с малышом, послушайте музыку или спойте песню, стоя в пробке. Рассмейте кого-то – это не только вызовет у вас прилив окситоцинов, но и сделает кому-то приятно, добавив положительные эмоции!

Теперь вознаградите себя за работу чем-то вкусным, и серотониновая радость накроет приятной волной с головы до пяток.

## **День 9. Да здравствует праздник лени!**

Сегодня воскресенье, а значит, наступил священный день «Осим хаим»! В переводе с иврита это означает «делать жизнь в моменте». Израильтяне празднуют ничегонеделание тогда, когда хотят отдохнуть от проблем, и для этого им не надо ждать субботы или праздника. А я буду делать свою «жизнь в моменте» по воскресеньям и рассказывать вам о традициях отдыха у разных народов. Каждое воскресное утро – практика наслаждения жизнью.

Оказывается, наслаждаться жизнью могут не все, и это получается не сразу, однако, этому можно научиться. В нашем календаре есть тоже «дни лени», а слово «воскресенье» в русском языке происходит от корня «воскрес», то есть ожил, стал живым!

Если в доме нет сахара, мы идем в магазин, а если в жизни нет счастья, а в теле иссяк ресурс – куда идти? Как восполнить недостаток радости, если вы не позволяете себе лениться? Вспомните сегодня про то, что вы умеете дарить себе живую радость и устройте себе воскресенье. Воскресенье – идеальный день для лени и зарядки позитивом, для заботы о своем теле и внутреннем комфорте!

**Практика дня**

Предлагаю вам психологическое упражнение, которое сделает ваш день оригинальным и веселым. Объявите сегодня свой собственный «Воскресный фестиваль радости»! Придумайте несколько разных активностей, которые принесут вам удовольствие и сделают вас счастливыми.

Запишите все эти занятия на отдельные карточки и поместите их в шляпу или коробку. Затем каждый час тяните по одной карточке и выполняйте то, что на ней указано. Можете предложить эту игру всей семье. Наслаждайтесь каждым мгновением дня! Так вы не только проведете воскресенье весело, но и откроете для себя новые радостные моменты.

Теперь вознаградите себя за работу, если хотите продолжения банкета.

## **День 10.**

**Радость быть собой – это роскошь или необходимость?**

Что значит «быть собой» и как это связано с радостью, спросите вы? Насколько часто мы позволяем себе жить в согласии со своими желаниями? Ведь частенько мы кругом должны: должны следить за собой, обязаны делать то, что не доставляет нам удовольствия. Мы работаем на нелюбимой работе за большую зарплату или живем с нелюбимым человеком, потому что нас связывают обязательства по ипотеке. Мы подчиняемся требованиям родителей, хотя они идут в разрез с нашими ценностями. Как позволить себе самовыражаться, если кругом одни рамки и требования?



Быть собой – это способность человека ощущать себя комфортно, легко, без внутреннего морального напряжения. Все, что не приносит нам удовлетворение, мы можем превратить в игру, в творческий процесс, которым только мы будем управлять. И здесь основная задача – научиться замечать и привносить радостные моменты в повседневные рутинные обязанности. Эта привычка даст кумулятивный (накопительный) эффект.

Помните, как в знаменитом фильме «Влюблен по собственному желанию» главный герой, затачивая болванку на станке, размышляет о том, что он на нелюбимой работе способен получать удовольствие, а в конце фильма он влюбляется в героиню. Месседж этой практики в том, что если научиться удерживать свой фокус внимания именно на комфортном состоянии, то в итоге произойдет своеобразный квантовый скачок в сознании, который даст ощущение внутреннего комфорта, а за ним откроется совершенно другое качество жизни.

Замечая радостные моменты, мы приучаем свой тревожный мозг добывать для нас во внешнем мире объекты удовольствия, это вызывает поток нейромедиаторов – гормонов радости, что и дает положительные изменения.

Для меня быть собой – это значит следовать своим желаниям, которые вызывают радостный отклик внутри, это самодисциплина и вознаграждение за сделанное, это умение выделить главное и отказаться от лишних дел, чтобы жить

комфортно и с удовольствием. А что же делать с тем, что не интересно или не вызывает мотивации к действию? Найти внутри скучного дела что-то приятное и удерживать внимание именно на этом. Разбить неприятное дело на маленькие шаги и за каждый выполненный шаг – вознаграждать себя чем-то. Здесь главная фишка в том, что нужно не оставаться в зоне комфорта (нас и так многое напрягает, зачем же еще усугублять?), а расширять ее – добавить много приятных моментов в привычные, но нелюбимые дела.

Сегодня я расширяю зону комфорта и прокачиваю чувство любви к необходимым делам:

Мою посуду, когда не хочется, то есть сразу после еды. За это разрешу себе не утюжить!

Пишу тексты или посты каждый день и вознаграждаю себя кусочком белого шоколада и чашкой кофе.

Поддерживаю физическую активность, делаю короткие подходы для физических упражнений в паузах на работе, за каждый подход – пять минут лежания на диване под музыку Шопена вечером!

А что для вас значит «быть собой»? Это роскошь или ежедневная практика радости?

## **Практика дня**

Роскошь самовыражения возможна только тогда, когда это не навредит другим. Мы все стремимся к гармонии внутри себя и в наших отношениях с окружающими, и значит, мы должны учитывать интересы других людей. Вот небольшое

психологическое упражнение, которое поможет нам достичь этой цели.

Перед тем как выразить свое мнение или сделать что-то, задайте себе вопрос:

«Будет ли это причинять боль или вред другим людям?» Если ответ «да», то переформулируйте свои слова, чтобы они стали более доброжелательными, или измените действия. Практикуйте эмпатию – способность поставить себя на место другого человека. Это поможет вам избежать ненужных конфликтов.

Осознавайте и проживайте свои эмоции, а не подавляйте их. Позвольте себе быть искренним с собой. Если вы чувствуете гнев или раздражение, попробуйте найти способы выразить эти эмоции, изменив движения или дыхание. Попробуйте говорить спокойно, обсудите варианты и позже запишите свои мысли в дневнике. Делая такую практику регулярно, вы научитесь управлять собой и разрешать противоречия словами.

Теперь вознаградите себя за работу.

# **День 11. Наше тело не слуга, а союзник, которого надо уважать и любить**

У нас возникают две основные проблемы, связанные с отношением к нашему телу. Первая – это неуважение. Мы не уделяем должного внимания телу и считаем его ресурсы (физическое и психическое здоровье) неиссякаемыми. Именно поэтому мы употребляем вредную пищу, не высыпаясь, не отдыхаем и не реагируем на телесные сигналы тревоги. Если что-то болит, мы просто это игнорируем и продолжаем использовать свое тело.

Вторая проблема – это недовольство. Мы сердимся на свое тело за то, что оно не соответствует нашим ожиданиям или стандартам красоты. Мы говорим: «Мне бы хотелось быть стройной и легкой, но у меня широкие кости, и я ненавижу эти толстые бока и целлюлит», и приступаем к истязанию своего тела запретами и диетами. Из-за этого многие люди мучают себя годами, отказываясь наслаждаться своей уникальностью и тем, что им дала природа. Однако стоит задуматься над простой истиной: именно благодаря нашему телу мы живем.

Я могу танцевать благодаря своим ногам, которые я когда-то считала толстыми, и только когда мне стало трудно

ходить, я поняла, что люблю их. Я могу писать всю ночь напролет благодаря своим рукам. Я могу долго работать благодаря быстрой работе мозга. Так почему же мне не приходит в голову, что мое прекрасное тело надо благодарить, и желательно, регулярно! Давайте исправим это немедленно!

Посмотрите в зеркало: кого вы там видите? Опишите свое тело с помощью пяти прилагательных. Что получилось? Сколько баллов от 0 до 10 вы бы дали себе? Если ниже 7-8 баллов, вы слишком критичны к себе. Попробуйте оценивать только свои достоинства, ищите то, что отличает вас от других, и сделайте это своей изюминкой. Вместо того чтобы стремиться исправлять несовершенства вашего тела, усиливайте достоинства, тогда недостатки станут незаметны.

У меня вышло вот так: я жизнерадостная, хотя слегка полноватая, но мне мое тело нравится. У меня искристые глаза, приятная улыбка, выющиеся волосы, упругая ухоженная кожа, весьма заметная грудь и очень стройные ноги – 9 баллов! Немного великоват живот и рост невелик, но этим я отличаюсь от «кукольных» барышень, стройность и шаблонная похожесть которых немного веселит. Зато я веселая и обаятельная. Спасибо моему «скафандрику», пусть служит мне верой и правдой долгие годы.

## **Практика дня**

Сегодня будет день радости для тела, ведь оно нуждается в положительных эмоциях! Постарайтесь найти пять способов сказать спасибо вашему телу. Следуйте своим желаниям

и интуиции.

У меня получилось вот так: перед работой я подарила телу теплый душ и нежный аромат духов «Si». Затем позвала себя на завтрак: угостила животик вкусной и полезной едой под приятную музыку. Нарядила себя в красивое и пошла на прогулку в парк: там были шуршащие листья, бодрящий воздух и вдохновение. Вечером отправилась на массаж, получила заряд бодрости и нежности прихватила. Посидела в уютном кафе, съела мороженое... это ж просто праздник!

А какие варианты телесной радости предложите вы себе? Чем вознаградите себя за работу?

## **День 12. Как стать продуктивнее в тех делах, которые не вызывают радости?**

Каждый человек, независимо от возраста, мечтает стать более умным, продуктивным и способным справляться с большим объемом работы без чрезмерной усталости. К сожалению, со временем мы замечаем, что наши когнитивные способности начинают ухудшаться. Но ситуацию можно изменить без серьезных вмешательств. Существует множество способов улучшить работу нашего мозга и память, а также развить эти способности в любом возрасте.

Прежде всего необходимо оценить состояние нашего здоровья и выявить проблемные области, которые могут мешать полной реализации нашего интеллектуального потенциала. Затем можно разработать план для улучшения работы мозга.

Сегодня мой мозг занимается продуктивной работой, так как я редактирую книгу. Это требует от меня большого внимания и концентрации. Есть несколько способов доставить удовольствие мозгу: например, я буду сконцентрирована на одной задаче в один момент времени, используя метод из фитнеса – протокол Табата (10 минут нагрузка и 2 минуты перерыв). Мы возьмем 25 минут работы и 5 минут отдыха.

Мозг также радуется возможности переключаться с моз-

говой активности на физическую, поэтому я буду делать несколько пятиминутных физкультурных перерывов.

Кроме того, мозг расслабляется, когда у нас есть возможность замедлить темп, слегка зависнуть в созерцании и насладиться окружающей природой или музыкой. Поэтому я буду уделять некоторое время наблюдению за природой или слушать приятную мелодию в фоновом режиме. Эти методы доказаны медициной и могут существенно улучшить работу моего мозга.

А как вы справляетесь с усталостью мозга, чтобы сохранять оптимальную работоспособность?

### **Практика дня**

Устали от долгой работы за компьютером? Вот простое упражнение из нейрогимнастики, чтобы быстро снять напряжение. Расставьте пальцы рук по всей клавиатуре и начните нажимать клавиши в хаотичном порядке, если вы не владеете десятипальцевой слепой печатью, получится абракадабра (которая легко устраняется клавишей Delete). Это повысит мозговую деятельность, поможет размять затекшие мышцы и активизировать те из них, которые обычно не работают.

А чтобы сделать это упражнение еще более интересным, попробуйте соревноваться с друзьями: кто наберет большее количество понятных слов за минуту. За каждую ошибку в слове – один анекдот от проигравшего! И развлечетесь, и переключите мозг в другой режим деятельности.



Теперь сделайте приятное для глаз: посмотрите на самый дальний от вас объект за окном в течение минуты, затем сконцентрируйтесь на самом ближайшем объекте в течение минуты. Расположитесь в свободной позе в своем рабочем кресле и слегка потянитесь, как кошка после сна, зевните несколько раз и сильно зажмурьтесь несколько раз. Сейчас слегка встряхните все тело и прогуляйтесь по офису, найдите пять приятных глазу объектов и улыбнитесь.

Вознаградите себя за работу.

## **День 13. От скуки и однообразия помогает спонтанность!**

Наши дни порой становятся скучными и предсказуемыми, и мы стремимся выбраться из этого состояния. Монотонные обязанности и стандартные дела мешают нам ощущать радость и легкость жизни, превращая ее в серую рутину. Чтобы изменить это, необходимо добавить в нее немного «приправы» в виде веселой игры и нового опыта.

Не стоит бояться изменений, они помогают нам обновиться и встретить новые возможности. Но как перезагрузиться? Вот несколько подходов:

Пересмотрите свой режим дня: попробуйте изменить соотношение работы и отдыха. Если много работаете, добавьте больше приятных минут отдыха. Если заняты интеллектуальной деятельностью и мало двигаетесь, добавьте физкультурные паузы. Если у вас тяжелая физическая нагрузка – добавьте медитативные, расслабляющие занятия.

Найдите новые хобби, посетите мероприятия, на которые раньше не могли пойти. Используйте свободное время для мини-путешествий. Научитесь находить новые интересные места в вашем городе – музеи, необычные места, кафе или что-то другое.

Поставьте перед собой новые цели, смените свои приори-

теты. Примеряйте на себя время от времени новые роли. Если для вас была главной семья, попробуйте найти новое комфортное место в социуме. Например, станьте волонтером хотя бы на короткое время. Это даст стимул к обновлению эмоций и опыта. Если вы слишком заряжены на карьеру, подумайте, что может стать для вас отдушиной, главное, чтобы это было радостное дополнение к рабочим будням.

Хотя бы раз в неделю проведите время с друзьями и близкими и людьми, которые вас радуют, это поможет вам отвлечься от повседневных забот и проблем. Такое общение не только сближает, но и обновляет ваш эмоциональный опыт.

Старайтесь в течение всего дня наблюдать за своими ощущениями и в моменты эмоциональной усталости – делать что-то неожиданное и приятное для вас.

Вот как мне удалось сделать несколько незапланированных пауз:

На прогулке по осенней аллее я шуршала листьями, наслаждалась горьковатым прохладным воздухом. Спонтанно и легко сгенерировала несколько идей для новых книг и записала их в блокнот.

Прикупила пару ярких апельсинов и вспомнила, как в Петербурге (тогда – Ленинграде) во времена студенческих приключений мы ели яркие апельсины в Летнем саду. Съела апельсин прямо на прогулке, и мне стало беззаботно и весело.

Прочитала стихотворение великого поэта Иосифа Брод-

ского, и мне снова захотелось в любимую Анапу. Когда пришла домой, купила туда билеты на Рождество!

Будьте открытыми для новых возможностей, доверьтесь интуиции, чтобы перезагрузить свои ощущения. Я желаю вам найти радость в спонтанных поступках!

## **Практика дня**

Делюсь психологическим упражнением на тренировку спонтанности.

Создайте список из 5–10 предметов, которые вы обычно используете в повседневной жизни.

Закройте глаза и выберите случайный предмет из списка.

Назовите первую мысль или идею, которая приходит вам в голову, связанную с этим предметом. Не думайте слишком долго, доверьтесь первым интуитивным ощущениям, даже если они покажутся вам странными.

Откройте глаза и задайте себе вопрос: «Как я могу воплотить эту идею в реальность прямо сейчас?» Не сомневайтесь, действуйте!

Реализуйте эту идею и наслаждайтесь моментом полным спонтанности и творчества!

Повторяйте это упражнение регулярно, и вы заметите, как ваша спонтанность и креативность будут расти с каждым разом. Например, как можно использовать на прогулке несколько апельсинов? Как мячики для жонглирования!

Теперь вознаградите себя за работу.

## **День 14. Однообразие и скука – две причины, вызывающие саботаж**

Время от времени каждому из нас скучно, и важно осознавать, что это не настолько плохо, как кажется. Скука – это такое состояние, при котором мы не можем сфокусироваться на внешней или внутренней деятельности и фокусируемся на самом факте скуки. Мы расстраиваемся, что не можем заняться ничем интересным или делать то, что приносит реальное удовольствие. Однако скука выполняет важную роль, она заставляет нас задуматься о своих действиях и перестроить их, чтобы они стали более осмысленными. Это сигнал, что нужно сменить деятельность.

Скука – это не только состояние, от которого нужно избавиться как можно быстрее, но еще и возможность использовать время с пользой. Иногда самое продуктивное, что можно сделать, это ничего не делать и полноценно отдохнуть! Хотя многие из нас чувствуют вину, позволяя себе такую роскошь, но остановка и перерыв очень важны. Они позволяют мозгу обработать большое количество информации, систематизировать воспоминания и подсознательно установить новые приоритеты. Умение переключаться с одного на другое позволит вашей психике получать разнообразные впечатления.

Если вы чувствуете, что застряли, и ощущаете тупик, смените направление и займитесь другим делом. Если вы не можете изменить ситуацию в целом, попробуйте изменить детали. Например, если вам надоело работать с документами, пойдите в спортзал; если вас утомляет шум в офисе, найдите место для работы в тишине; если вы устали от однообразия и рутины, устройте вечеринку и взбодритесь по полной программе!

Недавно я поняла, что мне нужно прокачать навык работы в социальных сетях, это является важной частью моей профессиональной деятельности. А можно ли найти в этом удовольствие и радость? И вот что я придумала: я буду писать свои посты каждый день до работы, пока есть энергия с утра, а только потом делать все остальное. Кроме того, я переставила мебель в офисе и провела одну из сессий в кафе, (конечно, с согласия всех сторон). А после работы, вместо обычного прогулочного маршрута по парку, я зашла в храм, чтобы насладиться запахом ладана и посмотреть на горящие свечи. Ощущая удовольствие, я написала вечерний отчет.

А в чем вы находите радость на своей работе, даже если это рутинные дела?

## **Практика дня**

Найти удовольствие, выполняя рутинные обязанности, может быть сложно, но это возможно.

Измените свой привычный рабочий день. Разбейте большую задачу на несколько мелких подзадач и сделайте

несколько пауз во время их выполнения: одну – с пятью приседаниями, одну – с чашечкой вкусного кофе, одну – на мягком диване и с анекдотами, еще – одну с самомассажем. Можете придумать свои варианты релакс-пауз.

Празднуйте каждое успешное завершение маленькой задачи и наслаждайтесь достижениями. А может, вам будет приятнее «залипнуть» на полчаса в сети, наблюдая за пандами или котиками. Попробуйте создать веселую атмосферу при выполнении скучной задачи любым смешным способом.

Найдите то, что вас вдохновляет, и используйте это для поддержания энтузиазма, например, посмотрите мотивационные видео или прочитайте истории успеха других людей. Разрешите себе быть спонтанными, творческими и экспериментировать, чтобы найти свой уникальный подход к работе.

Теперь обязательно вознаградите себя за работу.

## **День 15. Мы все разные и это прекрасно!**

Иногда смотришь на одинаковые, скорректированные косметологами лица, и становится как-то неуютно, будто попала в кукольную вселенную, где у всех накачанные губы, длиннющие ресницы и безупречные брови. Неужели всем так хочется быть идеальными? Ну да, в человеке ведь все должно быть прекрасно: и лицо, и одежда. Вот так мы теряем свою уникальность, непохожесть на других. Мы можем недооценивать значение своей неповторимости. То, что нам кажется обычным, для многих является великим, трансформационным.

Уникальность – это не только неповторимость внешних атрибутов, но и неповторимость того, что вы умеете делать круче других. Это то, что получается у вас лучше всего, и на это тратится меньше ресурсов. И не обязательно это должно быть самым любимым занятием. Вы можете любить ездить на велосипеде, но лучше всего у вас выходит выстраивать стратегии продвижения товара или услуги. А возможно, что ваша уникальность не во внешних особенностях, а в умении слушать и поддерживать, или вы отлично катаетесь на сноуборде, умеете обучать этому новичков и от этого получаете удовольствие. Ресурсы, которые вы вкладыва-



ете в развитие своей уникальности, возвращаются вдвойне. Из-за чего уровень удовольствия повышается. А с ним растет количество позитивных эмоций и улучшается ментальное здоровье. Найти свою уникальность может быть вызовом, но важно помнить, что каждый человек уникален по своему, и знать, как это можно использовать.

Для меня быть уникальной – значит получать удовольствие от своей «неидеальности». У нас у всех есть шероховатости (индивидуальные особенности), за которые нас ругают или наказывают, но именно они и делают нас нами. Сегодня моя задача – уловить то, что отличает меня от других. За чем ко мне обращаются чаще всего? За поддержкой и вдохновением. Моя уникальная способность – вдохновлять других. Это то, что я делаю везде, всегда и с огромным удовольствием. Поэтому я и стала психологом.

Вторая моя особенность в том, что чаще всего я пребываю в спокойном состоянии. Кроме того, я медлительная (иногда это раздражает даже меня), но оказывается, это качество привлекает моего слишком «шустрого» мужа. Я все делаю медленно и аккуратно, а он – быстро и креативно. Получается, что у нас выше вариативность поведения, а значит, и выше выживаемость. Это помогает нам в разных ситуациях и, возможно, способствует сохранению отношений на протяжении почти сорока лет.

Изучайте свои особенности и не бойтесь проявлять индивидуальность, именно так мы утверждаемся в своей само-

ценности. Это помогает прожить нашу жизнь радостнее!

## **Практика дня**

Вспомните и запишите все, что у вас хорошо получается или получалось, начиная с самого детства. Даже если вам кажется, что это что-то совсем не важное.

Вспомните все, что вы сделали для других за последнее время (в ближайшие полгода).

Теперь подчеркните или выделите те пункты, занятия и качества, которые вас вдохновляют и отличают от других. Что вы умеете и любите делать лучше других?

Выберите три качества, говорящие о вашей неповторимости, и попытайтесь применить это знание на практике, если захотите.

Теперь вознаградите себя за работу.

## **День 16. Жизнь в стиле «хюгге-люкке»**

Сегодня воскресенье, и я в очередной раз проведу его в режиме ничегонеделания. Умение отдыхать – важный навык. Во время отдыха происходит «обнуление» стрессов, мозг перезагружает все свои софты, что позволяет поддерживать организм в рабочей форме.

Знаете, кто в Европе считается самым счастливым народом? Датчане! Что же делает их такими? Умение отдыхать. Их стиль жизни «хюгге» – это домашний уют, комфортное общение с близкими людьми и друзьями, вкусная еда и новые ощущения. Так просто!

В течение дня они стараются делать все с умеренностью и равновесием. И вы не перегружайте себя лишними задачами или обязанностями. Найдите время для отдыха и саморазвития. Уделите внимание домашнему очагу и любимым людям.

Например, проведите пятиминутное «счастливое шествие» вокруг своего дома и подумайте с детьми на улице. Заметьте красоту природы, улыбнитесь прохожим и почувствуйте благодарность за то, что имеете. И, наконец, перед сном задайте себе вопрос: «Что я сделала сегодня, чтобы быть счастливой?» Подумайте о том, как вы применили

принцип «лагом»<sup>1</sup> в своей жизни и что это принесло вам.

Помните, что счастье – это не огромные достижения и материальные вещи, а баланс и гармония в каждом дне: через вкусы и запахи любимой еды, через нежные прикосновения и объятия с близкими людьми, через милые рожицы детей и внуков.

А я провела сегодня свой датский хюгге-выходной и насладилась видом с крыши небоскреба и горячим глинтвейном, порадовала себя массажем в спа-салоне, потом, укутавшись в теплый плед, лежа на диване, посмотрела сериал в компании с обжигаящим горячим шоколадом. Дождь за окном, а я в уютном доме – просто какой-то «люкке»<sup>2</sup> случилось... Присоединяйтесь, сегодня обязательно побудьте с самими собой и с тем, что любите. «Лагге люкке» всем (счастье в мелочах!).

## **Практика дня**

Начните день с тихой минуты наедине с собой. Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Вдыхайте глубоко и медленно, а затем выдыхайте все накопленное негативное напряжение. Теперь возьмите небольшой лист и напишите список вещей, которые действительно важны для вас. Отметьте и те, которые приносят вам настоящую радость.

---

<sup>1</sup> Шведская философия жизни, философия умеренности. Слово lagom можно перевести со шведского как «баланс, не слишком много и не слишком мало, в самый раз».

<sup>2</sup> Слово переводится с датского как «счастье, удача, успех, радость».

Теперь посмотрите на важное и приятное, разве это взаимоисключающие вещи? Важное и приятное должно совпадать, ведь это и есть ваши истинные ценности. Этот список поможет вам в следующий раз сконцентрироваться на самом главном, чтобы избавиться от лишнего. А теперь наведите уют в том месте, где вы сейчас, и разделите радость с теми, кого любите!

Вознаградите себя за работу.

**День 17. «**

**Могу**

**–**

**хочу**

**–**

**должен».**

**Т**

**роица, которая сводит с ума многих**

Есть такой раздел в психологии – психолингвистика, который изучает воздействие слов на психику человека. Так вот, разные слова вызывают разную реакцию организма, после слов «обязан», «должен» и «надо» возникает некое предтревожное состояние, которое воспринимается почти всеми людьми одинаково тяжело. Как же уменьшить этот эффект? Заменить их на менее тяжелые слова: «могу», «хочу» и «это в моих интересах». Так просто? Да, попробуйте!

Чем чаще мы пользуемся в своей речи глаголами «обязан» и «должен», тем тяжелее нам становится. Задачи висят на

плечах, как тяжелый мешок с песком, который и тащить нет сил, и бросить нельзя. Но если мы позволим себе хоть иногда спрашивать: «А я могу это сделать?» Или используйте другую фразу: «А я хочу это сделать?» Попробуйте спросить себя таким образом всякий раз, когда вам говорят «должен, надо». Теперь почувствуйте разницу, эти слова, правда, по-иному воспринимаются. Учитесь употреблять их реже и всегда заменяйте на более легкие глаголы, если к вам обращаются. Одного этого бывает достаточно для того, чтобы любой день (даже понедельник) показался не таким трудным и стало чуть легче.

Сегодня я объявляю понедельник «Днем легких дел».

Составлю план на день, в каждом пункте напишу слово «легко» и спрошу себя про «хочу – могу», чтоб понедельник перестал быть трудно выполнимым днем «надо».

Зарядка в постели. Легко! Могу? Да.

Завтрак не позже 8:00. Легко! Хочу? Да.

Отредактировать четвертую главу книги. Легко! Это в моих интересах? Да.

Сделать пять активных пауз во время работы. Легко! Хочу? Да.

Провести две встречи в скайпе. Легко! Это в моих интересах? Да.

Прогулка в парке с собакой. Легко! Хочу? Да.

Вознаградить себя мороженым и кофе с корицей. Легко! Хочу и могу с большим удовольствием!

А как вы составляете свои планы на день?

## **Практика дня**

Откройте ежедневник или напишите на листке ваш план на день по пунктам, как в моем примере выше. Теперь напротив каждого пункта поставьте слово «легко!», таким образом ваш мозг получит утвердительный визуальный сигнал и поддержку. Сделает все возможное, чтобы вы сделали этот пункт легко. Мозг склонен к самопрограммированию, именно так и сбываются все предсказания и пророчества астрологов. Теперь протестируйте себя, задавая вопросы с новыми словами «могу», «хочу», «это в моих интересах?».

Мой план получился очень вдохновляющим, как птичье перышко, несмотря на понедельник. Теперь и вы вознаградите себя за работу.

## **День 18. Вместо самооценки – самооценности**

Самооценка – это то, как вы сами себя оцениваете. Это ваша внутренняя уверенность, что вы всегда на своей стороне, и знание, что все ваши действия приносят пользу и выгодны прежде всего вам. И это не эгоизм, это самооценности. Это ваши внутренние стандарты, правила, по которым вы живете и общаетесь с миром, потому что за этим стоят ваши ценности.

Чтобы верить в себя, вам совсем не обязательно ждать одобрения от других. Это значит, что ваша самооценка не опирается на мнение извне, она имеет внутреннюю опору. Поэтому веру в себя тоже нужно укреплять: через самоуважение, через отказ от самообвинений, через помощь другим и развитие своих сильных сторон. А слабые качества – их надо принять и полюбить. Ваши несовершенства – это ваша аутентичность, уникальность.

Делюсь, как мне сегодня удалось прокачать самоуважение: я закончила редактуру своей новой книги и отдаю ее в руки корректора, чтобы убрать все недочеты. Думаю, что моя самооценка от этого не пострадает, ведь никто не пишет идеально, да и оценку за ошибки мне не поставят. А значит, я буду считать это упражнением на прокачку мыш-



цы самооценности. Ведь я сделала все, что могла: написала книгу, несколько раз перечитала и исправила текст, а это уже немало. И это радует! Значит, я молодец!

Важно понимать, на то, чтобы стать независимым от чужого мнения, требуется время и практика. Надо научиться ценить себя, вопреки мнению других, поддерживать себя, даже если ошиблись. Не бойтесь быть неидеальной, вы не можете знать и уметь все, ведь вы не робот, а человек. Людям свойственно ошибаться и делать глупости, выходить за пределы зоны комфорта и стремиться к своей собственной истине, вопреки всем обстоятельствам. Верьте в себя и идите своим путем!

А что для вас значат самооценка и самооценность? Что вы сделаете сегодня, исходя из своих ценностей и не оглядываясь на мнение других людей, чтобы прожить еще один радостный день?

### **Практика дня**

Как определить свои ценности? Ценности – это то, что вы готовы делать даже без денег, вопреки всему, потому что это очень значимо. У самодостаточного человека есть чувство собственной ценности и ощущение полного права жить, любить и быть любимым, радоваться жизни, быть счастливым. При этом такие же права он признает и за другими. Он эффективно реализуется в жизни: в профессии, во взаимоотношениях, в семье, в социуме, в материальном плане.

Предлагаю вам небольшой, но мощный шаг к осознанию

сти и ощущению независимости от мнения окружающих.

Напишите пять ценностей, ответив на вопрос, что действительно важно для вас именно сейчас? Сфокусируйтесь на своих ценностях. Для меня это: хорошие отношения с мужем и сыном, забота о своем здоровье, питании и комфортном быте, также мне важно поддерживать дружеское общение с братом и его семьей, писать книги и делиться своими знаниями с миром.

Теперь составьте свою «хартию самооценности», продолжив фразы:

Я хочу... (перечислите несколько ваших желаний).

В моих интересах сделать...

Я разрешаю себе...

Я допускаю свою неидеальность и могу...

Я опираюсь на свои лучшие качества... (перечислите их).

Я могу позволить себе...

Я отпускаю свои страхи, потому что я... (какая?).

Я имею право на...

Вот такая хартия получилась у меня:

*Я благословляю себя на радостную и счастливую жизнь, без оглядки на чужое мнение. Я запрещаю себе: быть идеальной, действовать против себя, стараться изо всех сил, вопреки здравому смыслу! Да будет так и никак иначе. Подпись и дата.*

Теперь вознаградите себя за работу так, как пожелаете.

# **День 19. Я не в белом пальто.**

## **У меня тоже есть слабости**

Пусть сегодня мой день пройдет под девизом: «Ошибайся – исправляй – радуйся»!

Мы все носим социальные маски. Это нормально. Плохо, когда маска прирастает к лицу, и тогда мы считаем себя рыцарями в белом пальто, а всех остальных... Не на белом коне, в общем.

Однако если исследовать себя, то на этих раскопках можно найти много косяков, да таких, что страшненько станет. И где же здесь радость зарыта? А радость в том, что, если поймал эту слабость, ее, как репку, надо вытащить из земли, отмыть и съесть по частям.

Например, моя слабость в том, что я обжора. Могу есть все, что не прибито!

Вторая слабость – люблю готовить, умею из обычной табуретки сделать 100500 удобоваримых блюд. И где тут репа зарыта? А вот где: из любой слабости можно извлечь пользу и смысл. Например, я уже десять месяцев удерживаю фокус внимания на теме похудения: считаю калории, записываю эмоции, фиксирую вес и ежедневно делаю психопрактики против тревожности. Вот и польза: минус сорок кило-

грамм от той «репки»! И скоро книгу об этом опыте напишу. Красота!

И помните, каждая ошибка – это возможность стать сильнее и мудрее. Я в последние годы переедала, ошибочно думала, что еда заменит мне другие радости, ведь это самое доступное удовольствие. Но эта нездоровая стратегия привела меня к новому опыту – отказу от пагубного обжорства и возможности написать книгу об этом преодолении себя. Я смогла превратить негативное пристрастие к еде в полезный продукт, который может пригодиться людям. Давайте преодолевать свои слабости с радостью и строить жизнь на основе уроков, которые они нам дают!

А как вы исправляете свои ошибки и радуетесь ли этому?

### **Практика дня**

Психологическое упражнение, которое поможет вам преодолеть страх перед ошибками.

Напишите на бумаге свои самые глубокие опасения, связанные с совершением ошибок. Будьте честными с собой, ведь здесь никто не осудит, не накажет. Фиксируйте все, в чем ошиблись за день или месяц, и ваши чувства в связи с этим.

После совершения ошибки, задайте себе вопрос: «Какую пользу я могу извлечь из этого опыта?» Не осуждайте себя, а сосредоточьтесь на том, как вы можете вырасти и развиваться.

Определите, что можно сделать, чтобы избежать подобных ошибок в будущем, и поставьте перед собой такую за-

дачу. Не забывайте, что ошибки – это просто шаги на пути к успеху!

Теперь вознаградите себя за работу.

# День 20. Лень не повод огорчаться!

Сегодня меня одолевает лень. Лень писать пост о радости. Лень делать зарядку. Даже лень гулять с собакой в желтой осени. Открою вам секрет – с ленью не стоит бороться, ее надо исследовать! У нее много причин, но она только подает сигнал тревоги, который говорит о моменте неблагополучия и просится в мою реальность. И если я не смогу выяснить причину этого сигнала и вовремя ее устранить, то потом лень превратится во что-то менее приятное. А разузнать, чем она вызвана, можно вопросами:

Что стоит за этим состоянием, какая неудовлетворенная потребность?

Невозможность отложить жизнь на потом или какой-то страх?

Или я ленюсь потому, что редактурa не мой конек и перенапряжение надо чем-то компенсировать?

А может, моей лени способствует ночной недосып, и поэтому я зеваю при одной мысли о завершении правки своей новой книги?

Буду искать причину лени и пробовать избавиться от нее: займусь физической активностью (эндорфины быстро устроят апатию!), напишу слоган для вдохновения (мозг взбодрится и снимет сопротивление), плюс к этому посплю днем

20–30 минут и съем немного шоколада для удовольствия. Я не стану бороться с ленью, а сделаю так, чтобы она принесла мне несколько радостных моментов. Если уж пришла, так пусть работает!

А как вы справляетесь с прокрастинацией и откладыванием дел на потом?

### **Практика дня**

Делюсь психологическим упражнением, которое поможет преодолеть самосаботаж с радостью. Называется оно «Счастливое зеркало». Возьмите зеркало и улыбнитесь своему отражению. Затем мысленно повторите утверждающие фразы, например: «Я достойна отдыха и имею право лениться, потому что я живой человек, а не робот» или «Я буду полна сил и уверенности, когда отдохну». Повторяйте эти фразы, настраивая свое сознание на позитив и самоуважение. После этого посмотрите в зеркало и продолжайте улыбаться. Визуализируйте свою радость и уверенность в своих силах. Повторяйте упражнение несколько раз в день, и вы почувствуете, как лень уходит. В моей книге «Самосаботаж и 50 способов его перехитрить» вы сможете узнать много способов преодоления лени и проработать все, что с ней связано.

Теперь вознаградите себя за работу.

## **День 21. Создавая настроение другим, мы дарим радость себе!**

Когда нам не хватает счастья вокруг, мы уверены, что виноваты трудные времена или это мы не готовы быть счастливыми. Иногда, чтобы возникла радость, надо самому стать ее источником и научиться радоваться за других. Зачем мне радоваться за других, что это дает? Может, меня это совсем не касается и мне в этот момент не так хорошо?

На мой взгляд, радовать других и радоваться, когда в ответ на твой подарок и комплимент зажигается свет в глазах и рот расплывается в улыбке, это дорогого стоит. Ведь такой способ добычи радости дает еще одну возможность сделать самому себе приятно! Такой способ быть счастливой заполняет всю меня изнутри, без остатка, и зависит не от мнения других, не от обстоятельств и даже не от настроения, а от моих действий. И это мне ничего не стоит.

Например, сегодня я буду делиться радостью с миром. Нашла у себя большой пакет с малюсенькими конфетками-леденцами (они у меня во всех офисах в вазочках стоят для угощения посетителей). Раздам их вместе с улыбкой всем, кого встречу на улице по пути на работу, и сразу сколько радости появится вокруг меня! Уже набила конфетами полные карманы, как в детстве, когда бежала гулять во двор с по-



дружками. Будьте открытыми и щедрыми на улыбки и комплименты, и вы увидите, как радостные эмоции распространяются вокруг вас!

А как вы будете расширять свое пространство радости сегодня?

### **Практика дня**

Найдите момент счастья в своей жизни, это может быть даже самое маленькое событие или приятная мелочь. Если хотите, запишите в дневник ваши чувства или поделитесь ими с близким человеком, другом или даже незнакомцем. Расскажите, как это вас порадовало и почему.

После этого обратите внимание на реакцию вашего тела: как оно встретило эти образы, мысли и слова и отреагировало на них? Почувствуйте волну положительных эмоций, которые возникают у вас в это время. Запомните этот момент, именно так вы сохраните его в своей памяти. А когда наступят трудные времена, вы можете снова мысленно туда вернуться, чтобы вызвать состояние счастья. Чем чаще вы будете вспоминать свои хорошие моменты, тем больше гормонов радости генерирует ваш мозг, а значит, он создаст больше новых устойчивых нейронных связей, то есть сумеет зафиксировать ваше состояние благополучия. Заведите привычку вспоминать в конце дня лучшие моменты, в теле снова поселится радостная волна тепла, и вы легче уснете.

Теперь вознаградите себя за работу.

## **День 22. Легкий характер – это личный выбор!**

Сегодня мне сказали, что у меня легкий характер. Хм, интересно, а я была уверена, что я серьезная тетя. И это открытие меня очень обрадовало!

Что значит легкий характер? Обычно это означает, что человек спокойно и естественно себя ведет, склонен к оптимистичному взгляду на жизнь, запросто общается с другими и умеет не принимать все слишком близко к сердцу. Такой человек обычно быстро адаптируется к новым обстоятельствам и имеет высокий уровень терпимости к стрессам. Для меня человек с легким характером – это тот, кто умеет быстро справляться с негативными переживаниями и при этом проявляет сочувствие (к себе и другим), это человек, умеющий легко переключаться и принимать то, что ему дает жизнь.

Можно ли стать человеком с легким характером? Я уверена, что да, ведь с характером не рождаются, его приобретают в процессе жизни. Если я могу управлять своим эмоциональным состоянием и не боюсь неожиданных поворотов судьбы, если я умею делать себе и окружающим хорошо, если я умею поддерживать спокойную дружелюбную обстановку вокруг себя, то все это и создаст почву для легкого

отношения к жизни. И это то, что зависит от меня. Характер – это ведь последствие повторяемого поведения, за счет которого сформировались устойчивые черты личности. Наше состояние – это выбор, и научиться находить радость в том, что дает жизнь, может каждый!

## **Практика дня**

Предлагаю вам упражнение «Три кнопки» для переключения эмоций.

Первая кнопка – мысли. Вспомните ситуацию, в которой вы испытывали желаемую эмоцию. Может быть, это спокойствие, интерес или радость. Зафиксируйте мысли, которые возникли у вас в этот момент.

Вторая кнопка – тело. Воспроизведите чувство, которое вы прожили в той ситуации, найдите отклик этой эмоции в теле. Это может быть тепло, покалывание или холод. Представьте это так, будто вы нажали кнопку и отключили негатив. Теперь приведите тело в положение, которое способствует позитивным мыслям и эмоциям: выровняйте позвоночник, поднимите голову вверх, взгляд направьте вперед и вдаль, расправьте плечи, почувствуйте крылья за спиной. Вдохните полной грудью, сделайте несколько вдохов и выдохов.

Третья кнопка – слова. Какие внутренние девизы вас поддерживают в трудные минуты? Вспомните их. Для того чтобы найти свои девизы, вспомните, когда вам удалось переключиться и вы достойно вышли из трудной ситуации, сде-

лав себе самовнушение. Это может быть: «Я молодец», «У меня все получится», «Соберись, ты можешь», «Мне все подвластно», или «Это тоже пройдет». Что вас включает? У каждого свое.

Примите нужную позу, уловите эмоцию и мысленно отметьте ее в теле, скажите слова-пароли, которые поддерживают вас в минуты слабости. Теперь оцените эффект: как изменилось ваше состояние теперь? Повторяйте это упражнение каждый раз, когда сомневаетесь и нуждаетесь в поддержке. Мозг любит повторяющиеся ритуалы, и вскоре вам достаточно будет принять нужную позу – и вы приедете в форму! Можете добавить любую практику против стресса, связанную с дыханием, их много в моей книге «Как избавиться от бессонницы. Правила сна и психологические практики».

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.