

# Счастье

*в мелочах*



Данил Нугов

18+

# Данил Нугов

## Счастье в мелочах

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63929497](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63929497)*

*SelfPub; 2021*

### Аннотация

У каждого человека бывают моменты депрессии и прокрастинации. Как с этим бороться и что с этим делать? Именно такие вопросы и вынесены на обсуждение в данной книге, или, другими словами – подручные способы сделать себя счастливым не завтра, а сейчас.

# Содержание

Введение	4
Глава 1 «Орально»	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Данил Нугов

## Счастье в мелочах

### Введение

Привет мой дорогой читатель. На сегодняшний день, время бежит с невероятной скоростью. Не успел моргнуть глазом, а день уже прошел. Еще раз моргнул и пяти лет как небывало. Тем жизни тоже не отстает от времени. Каждое утро ты просыпаешься и планируешь день, завтракаешь и идешь на учебу или работу. Фрилансеры сейчас смеются. День за днем течет как вода из крана, а фильтр в смесителе уже забился, но ты про него забыл и привык с этим жить. Под «фильтром», я имею ввиду твой отдых, моральное удовлетворение. Человек не машина и работать весь день без малейшего отдыха можно, но, если вообще не делать перерывы, то работа будет некачественной, а большие перерывы выбивают из колеи. А если я не работаю и нахожусь в отпуске? Не важно. Речь идет о разгрузке системы от ненужной информации или ее переизбытка. Каждый день человек делает множество выборов и принимает множество решений. Если ты не встречал негативных людей, то ты глухой и слепой или никогда не выходил из изолированной комнаты. Еще пришли в голову наркоманы, но это не наше направление. Так вот,

каждый день раздумывать перед тем, как что-то сделать осознанное, нужна энергия и моральная сила. Конечно, в конце дня тебя ждет тепленький душек, мягкая кровать или ужин с любимым котом, но это в конце дня, а что делать в промежутке между целями? Как не уйти в депрессию и не прийти к эмоциональному выгоранию в итоге? Все очень просто. Карманное счастье – это то, что может тебя порадовать прямо сейчас и по размерам может помещаться в карман. В век цифровых технологий, карманным счастьем стал мобильный телефон. Он совмещает в себя много моментов, которые будут упомянуты в книге, но чаще всего, телефон является еще одним из факторов стресса, от которого будем избавляться.

Карманным счастьем, можно сделать для себя чем угодно. Вещи, которые ты видишь и используешь каждый день, являются этим счастьем. Только это делается все на автомате и эффект не достигается в полной мере. Главной целью этой книги, является научиться отвлекаться от суеты жизни, радоваться мелочам, на которые ты не обращал внимание. Создадим равновесие между напряжением и расслаблением.

# Глава 1 «Орально»

Каждый день пролетает незаметно и чаще всего в голове твориться хаос, даже, если ты чувствуешь себя хорошо и думаешь, что ты расслаблен. Именно поэтому, чтобы не захлебнуться в пятидесяти оттенках серого, нужно добавлять красок в твою жизнь. Каждый день – новая картина, которую начинаешь рисовать в конце предыдущего дня. Первыми цветами в нашей картине станет еда.

Поговорим о еде. Прием пищи для живого организма необходим, чтобы существовать и жить. Чаще всего делиться на три части: обед, завтрак и ужин. По правилам, рацион должен быть разнообразным, но ввиду сбитого режима, почти у каждого рацион не славится своим разнообразием. Прежде чем начать разговор о мелких перекусах, которые помогут почувствовать себя лучше и веселее, мы разберемся с основными приемами пищи.

Завтрак – слово, которое должно мотивировать вас вставать с постели. Засыпать не только ради нового дня, но и ради вкусного завтрака с утра. Наличие этого слова в списке планов обязательно должно присутствовать. Мы хотим почувствовать гармонию, а без завтрака его достигнуть будет сложно. Начни вырабатывать привычку завтракать. В течении месяца, каждый день фантазируй. В конце дня, придумай что-то новое и вкусное, или найди то блюдо, которое ты

готов есть без остановки и готовь его по утрам. Во-первых, засыпать ты будешь быстрее, а во-вторых, вставать с постели будет немного легче. В качестве выбора, взгляд должен падать на легкую пищу. А день нужно начинать со стакана воды. Овсянка с малиновым вареньем, молочные каши, тосты и др. Сырники или оладьи идеально впишутся в ваш рацион. Не нравится жевать поутру, то в качестве завтрака можно сделать спортивный коктейль. Например: яйца, творог, банан. Все взбить миксером или блендером. Вид и количество ингредиентов можно выдирать на ваш вкус. Любителям кофе по утрам, следует пить правильный кофе – нерастворимый. И обязательно, после чашечки кофе, выпить стакан воды. И правильные кофейни с чашкой кофе подают и стакан воды. Самое главное в завтраке – энергетика, которая должна вас наполнять перед его готовкой. Вот мы позавтракали и нужно продолжать день.

Между завтраком и обедом, можно устроить перекус, который поможет расслабиться и разгрузить свой мозг от потока информации. Мюсли отлично подойдут для этого. Конечно, не есть их килограммами и при условии голода, который терпеть проблематично. Кстати, о голоде. После каждого приема пищи, у вас должно оставаться легкое чувство голода. Оно настолько легкое, что буквально еще пару пельмешек, могут нарушить это состояние и погрузить вас в полное насыщение и выбить из колеи рабочего процесса. Вот это «легкое» чувство голода позволяет держать себя в тону-

се и не засыпать каждый раз, после обеда. И вот мы плавно перешли к обеду.

# 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.