



Наталья Заболотнева

Радужное соло

Путь радости

Наталья Борисовна Заболотнева

Радужное соло. Путь радости

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21124891

ISBN 9785448314919

Аннотация

Что такое радость? Где она обитает? Как вырваться из замкнутого круга разочарований, обид и страхов? Именно об этом рассказывает книга Натальи Заболотневой «Радужное соло». Доступное повествование, яркие иллюстрации оказывают благоприятное влияние на эмоциональный тон читателей, наполняют энергией жизни, помогают обрести уверенность и счастье.

Содержание

О книге и авторе	7
Феномен радости	9
Путь радости	13
Восторг живёт внутри	16
Жизнь прекрасна	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

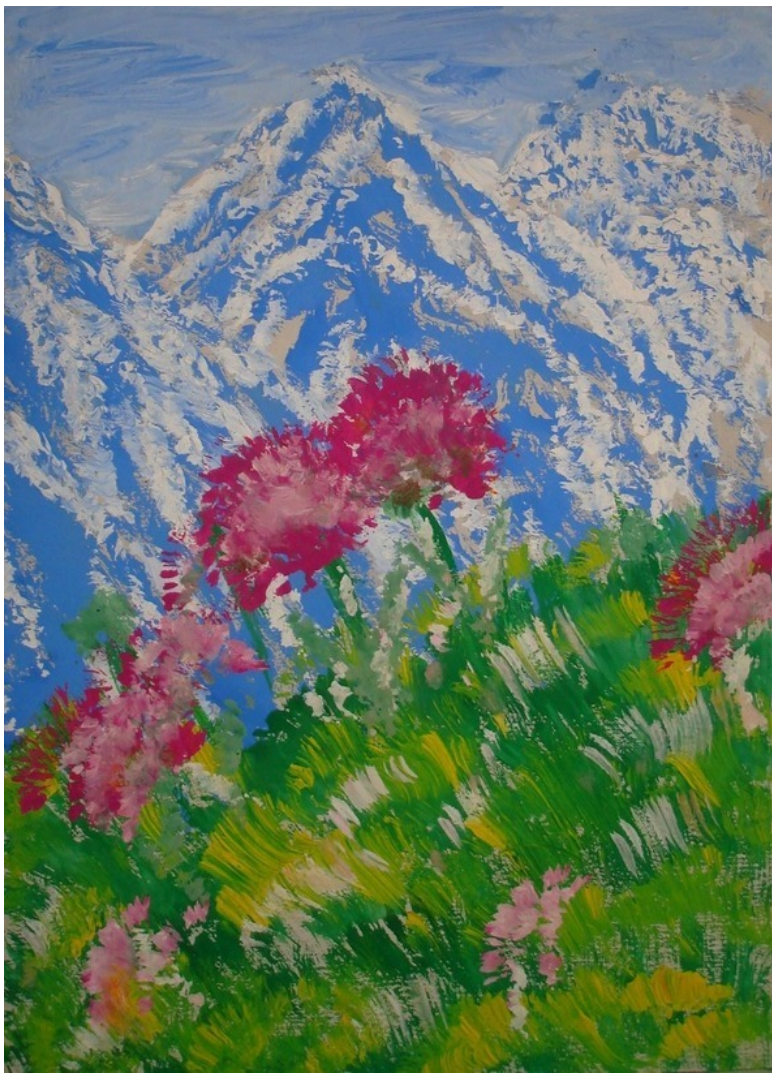
Радужное соло
Путь радости
Наталья Борисовна
Заболотнева

© Наталья Борисовна Заболотнева, 2016

Редактор Алла Николаевна Бойко

ISBN 978-5-4483-1491-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Наталья Заболотнева. Страна радости.

Надо быть всегда радостным. Если радость
кончается, ищи, в чём ошибся.

Лев Толстой.

О книге и авторе

«Радужное соло» – прекрасная песня человеческой души. А разве душа умеет петь? Конечно! В этом убеждает шкала эмоциональных тонов. И так важно осознанно поддерживать себя в верхних позициях, где обитает радость. Эта эмоция редко приходит без приглашения – чаще она становится результатом усердной работы человека над собой.

Несколько лет назад мне посчастливилось познакомиться с автором этой книги, с Натальей Заболотневой, общаясь с которой, я во многом научилась понимать себя и тех, кто рядом, не однажды находила выход в довольно сложных жизненных ситуациях.

А недавно Наталья ещё и за краски взялась. Каждая её картина – добрая весть, источник жизненной энергии по имени радость. С живописными композициями Натальи также можно познакомиться на страницах этой книги.

5 июня, 2016 г. Алла Бойко.

Всем, кто, прочитав «Радужное соло», захочет получить дополнительную консультацию в центре развития личности «Роза Солнца», предлагаются контакты руководителя и консультанта Натальи Борисовны Заболотневой.

Электронный почтовый ящик: lotos-life@mail.ru

Скайп: sunrose 527

ВКОНТАКТЕ: <http://vk.com/id35591147>

Сайт «Солнечная раса»: <http://solnechnayarasa.com>

Феномен радости



Наталья Заболотнева. Феномен радости.

Что такое радость? Можно ли её понюхать? Нет. И всё-таки она обладает неповторимым ароматом. Можно ли её хотя бы пригубить? Разве что в фантазиях. Но радость хочется пить, как бесценный напиток. Можно ли к ней хоть слегка прикоснуться? Никаким образом. Однако, радуясь, мы физически ощущаем что-то необыкновенно хорошее. Не случайно же руки сами вскидываются вверх, даже взрослым людям хочется бегать, прыгать, обниматься, целоваться. Учащается пульс! Иногда даже льются слёзы. Правда, не горькие, а сладкие... Постоянная радость даже способна исцелить не только душу, но и тело. А как радость увидеть? Ну, хотя бы самым краешком глаза. И это вряд ли... Но всё-таки сколько горячего света в ресницах любимых и любящих. А как сияют от радости лица детишек! А улыбка... Это же настоящее чудо, которое трудно не заметить. А как насчёт того, чтоб радость ещё и услышать? Невозможно. Но что это?! Удивительный феномен радости разливается звонким смехом, звучит в шуме дождя, в криках чаек, в ласковой музыке морского прибоя, в шорохе листвы, в шёпоте любовного признания, в добрых словах благодарности...

В учебниках и словарях встречаются самые разные трактовки радости. Вот, например, несколько из них. Значение слова «радость» по Ефремовой: это чувство удовольствия, внутреннего удовлетворения. В толковом словаре С. И. Оже-

гова читаем: радость – это весёлое чувство, ощущение большого душевного удовлетворения. Радость по словарю Ушакова – это чувство удовольствия, внутреннего удовлетворения и весёлое настроение. Владимир Иванович Даль говорит, что радость – это веселье, услада, наслаждение, утеха, внутреннее чувство удовольствия... Каждый исследователь видел что-то своё в этом понятии, но всех объединяет понимание радости, как удовольствия, удовлетворения. Впрочем, можно ли в рамки научных определений втиснуть необъятное?

Радость прежде всего – это великий дар, способность человека не существовать, а наслаждаться жизнью. «У вас нет никакой иной цели в жизни, кроме радости и благодарности», – говорил Будда Гаутама Шакьямуни. Все остальное – лишь погоня за миражами, неудачные попытки насладиться заменителями счастья. Жаль, что мы очень часто размениваемся на пустяки, забывая прекрасный путь радости, каждому приготовленный от рождения. И самый главный проводник, который может нас вывести на дорогу счастья – это интуиция.

До чего же важно слушать собственное сердце, тихий внутренний голос, который поможет не сбиться с пути радости.

Пусть вместо пепла каждой душе будет подарено украшение восторга, вместо плача – елей радости, вместо унылого духа – славная одежда счастья.

В нашу жизнь приходит радость, когда у нас есть чем заняться; есть кого любить; и есть на что надеяться.

Франкл Виктор

Путь радости



Наталья Заболотнева. Путь радости.

Радость – это путь? Да. Только не собирайся в дорогу. Мы никуда не поедem. Зачем всё время догонять то, что с нами и даже в нас?

Не собирай в дорогу чемоданы.

Не рвись куда-то в будущее рьяно.

И в прошлое угрюмо не смотри.

Не где-нибудь восторг живёт – внутри.

Алла Бойко

Да, восторг не где-нибудь живёт, а внутри нас. Именно поэтому в книге не ведётся речь о *дороге к радости*. Мы будем говорить о самом *пути счастья*, о жизненной тропе, где каждое воспоминание о прошлом, мечта о будущем, мгновение, протекающее в настоящем времени, переполняются позитивным чувством благодарности. У радости нет времени на то, чтоб делать привалы во имя оплакивания прошлых неудач. Она не будет заниматься обломовщиной – витать в пустых иллюзиях, откладывая жизнь на потом. Научившись на своих ошибках, здоровая душа уже не спотыкается на ровном месте, веселится здесь и немедленно, закладывая добрый фундамент для своего будущего. Думая о добрых уроках прошлого, о заманчивых перспективах завтрашнего дня, созерцая нынешнюю красоту, важно именно сейчас, немедленно и не где-нибудь, а внутри себя испытывать

радость.

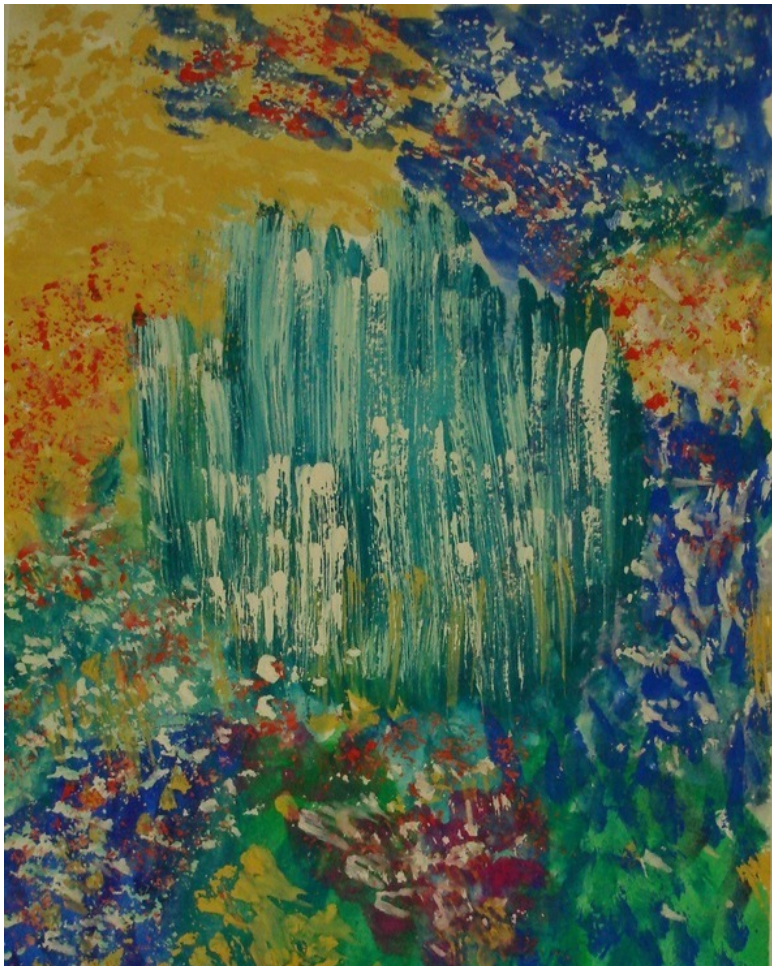
Счастья достоин каждый человек. А как же обстоятельства? Ничто не может помешать тому, кто осознал, что веселье не где-нибудь, а в душе. Необходимо проникнуться простой мыслью: «Чувство радости внутри». И не важно, что о нас думают окружающие, не имеет значение, что было в прошлом. Даже пугающая политинформация не в состоянии испортить наш внутренний праздник. Война? А ты возвращаешь в себе безмятежность. Финансовый кризис? И это не про тебя, познавшего, что такое быть довольным. Много ли человеку нужно? Куда лучше простое блюдо зелени и в придачу любовь, чем шикарное застолье среди ненавидящих тебя. Временные неудачи, ошибки? Они существуют для того, чтоб их исправляли. А болезни? Прекрасный индикатор, сигнал о том, что в жизни что-то не так. Радость же – замечательное лекарство от многих недугов.

Так где же восторг? Конечно, он живёт внутри человека, а не снаружи.

Место для счастья – здесь.

Роберт Грин Ингерсолл

Восторг живёт внутри



Наталья Заболотнева. Восторг.

Да-да, радость живёт не за высокими горами, не за синими морями, а в тебе, мой дорогой друг. Отчего же ты не улыбаешься? Почему-то радость, свернувшись калачиком, спит где-то в глубине души... Если хочешь, давай отыщем в тебе весёлую палитру и позволим отличному настроению выплеснуться наружу.

Ну вот твои глаза заблестели. Щёки тронул румянец. Скорее выйди на улицу. Посмотри, сколько вокруг интересно-го, хорошего. Что? Облачная погода? Но за тучами солнце. Да и чем облака тебе не нравятся? Присмотрись... Что они тебе напоминают? Бушующее море? Тополиный пух? Вату? А вот и солнце! Запели хором птицы. Настоящий гимн радости! Лужи, как маленькие озёра, отражают небесную бездонность. Прохожие улыбаются. Нет? Им не до улыбок? Куда-то спешат, опаздывают? В чём же дело? Сам подари им улыбку. На траве и листьях рассыпались сияющие в лучах дождейки. А над полем расцвела семицветная радуга! Ох! До чего же красиво! Как хорошо!

В окнах луж увидим облака.

Шорох крыльев птичьих успокоит.

Умывают волны берега.

Не хочу с тобою больше спорить.

Мир прекрасен! Что же в нём делить?

Хватит нам безбрежности и песен.

Жизнь дана, чтоб верить и любить,
Разливая счастье общим смехом!

Алла Бойко

Если чувства живут внутри, а не где-нибудь за бортом нашей души, то мы сами несём ответственность за то, что ощущаем, сами выбираем, что нам чувствовать. Плохая погода? Просто погода. А негатив внутри тебя. Порассуждай... Почему погода плохая? Дождь? А что плохого в дожде? Посмотри, как природа радуется влаге – всё вокруг стало ярко-зелёным, свежим! В конце-концов это так красиво! Солнца нет? Оно никуда не делось, просто временно спряталось за тучу.

Так какой же прогноз у нас на сегодня? Конечно, мы выбираем радость! Жизнь прекрасна!

Мудрый сам кует себе счастье.

Плавт

Жизнь прекрасна



Наталья Заболотнева. Жизнь.

Не кто-нибудь, а мы сами заключаем себя в темницу унылого духа, опускаясь по лестнице эмоциональных тонов ниже плинтуса. Даже в своих страданиях находим болезненное удовольствие, не понимая, что только радость способна подарить истинное наслаждение.

Почему нам всегда чего-то да не хватает? Мир так огромен, разнообразен? А мы клином сводим белый свет в точке «хочу», до упаду гоняемся за материальными благами, забывая о благосостоянии собственной души. Возводим новые дома, покупаем крутые автомобили, одеваемся по последнему писку моды, а радости почему-то не имеем. Что же делать? Давайте попробуем поблагодарить жизнь... За что? У каждого, наверное, будет свой личный перечень. И всё-таки для всех нас светит солнце, шуршат листья на деревьях, журчит в реке вода, благоухают с ранней весны до поздней осени цветы, порхают бабочки, щебечут ласточки, ласково мурлычут коты, дружелюбно виляют хвостом собаки. А что в садах? Созревают черешни, вишни. Наливаются абрикосы, персики, сливы, яблоки...

Жизнь дана, чтобы жить, а не прозябать на дне лживых иллюзорных страданий.

Уста немые... И в глазах темно,
Как будто бы кто вырвал душу с корнем.

Среди тоски кромешной солнце вспомни,

Чтоб утром ясным стала твоя ночь.

Рассвет судьбу внезапно обновит,

Лучами золотыми рассыпаясь.

Да сколько можно спать?! Ну, просыпайся,

Ведь жизнь дана, чтоб быть счастливым, жить!

Над темнотой безликой соберу

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.