

Учимся радоваться жизни



Есть ребята, для которых и погода всегда «нелетная», и кружки не в то время работают, и экскурсии неинтересные, и одежда неудобная, и мамины просьбы всегда «не в кассу» — в общем, нет радости в жизни... Так и живут они — недовольные и раздражённые. Почему так происходит?

Часто твои сверстники просто не знают, откуда берется радость. Для многих она там, где «всё идеально» — телефон без ограничений, родители исполняют все желания, школа без оценок и уроков...

На самом деле «генератор радости» у людей внутри, и ты тоже можешь его запустить: сначала находишь причины радоваться, а потом поводов для этого становится больше. Так тренируется радость.

Если у тебя появляется тенденция к нытью, знай: изменить отношение к жизни можно только самому — как на позитив, так и на негатив. Но лучше жить с добром к себе, правда?

Весна — пора пробуждения и расцвета природы, воодушевления, радости — самое время начать бороться с плохим настроением и учиться радоваться жизни!

- Замечай хорошее — везде и всюду.
- Быстро адаптируйся к переменам — жалеть о прошлом комфорте можно бесконечно, только толку в этом нет. Жизнь — только настоящее время! К тому же, благодаря переменам, ты учишься новому и лично растёшь.

- Не застревай в переживаниях. Негатив сильнее отпечатывается в памяти, и если сосредоточиться на неприятностях, то мир покажется злым и опасным. Так, захваченный тревожной мыслью, ты вряд ли обратишь внимание на закат или красивые облака.
- Разберись в себе — понимание индивидуальных черт и особенностей позволит тебе сосредоточиться на том, что приносит радость.
- Приучись «тормозить», чтобы получать удовольствие от настоящего момента, от простых вещей — посмотреть на небо, поиграть с питомцем, испечь пирог, почитать интересную книгу.
- Снижай зависимость от телефона, Интернета, развлечений. Чем чаще стимулировать удовольствие играми и видео, тем сильнее возникает зависимость, а радости становится меньше.
- Расстанься с привычкой ожидания. Фраза «Я буду доволен/счастлив, когда...» не дает возможности радоваться. Если постоянно ждать выходных, каникул, лета, что кто-то внимание обратит, то все остальные радости проскочат мимо, а когда долгожданное событие все-таки наступит, радость от него будет недолгой — гораздо короче ожидания.

Упражнение «Улыбка» рекомендуется делать утром, но его можно выполнять, когда грустно — вне зависимости от времени суток. В теплое время года хорошо выйти на балкон или открыть окно. Закрой глаза, глубоко вдохни через нос, на несколько секунд задержав дыхание, растяни губы в улыбке. Почувствуй, как улыбка распространяется по всему телу теплом. На выдохе медленно открой глаза. Повторить три — четыре раза.

Временные трудности? Не знаешь, как поступить? Звони 8 800 2000 122 — психологи Детского телефона доверия готовы тебе помочь!