

## **Про улыбку, будильник и звезды.**

Бывает, сидишь перед закрытым окном, смотришь на капли дождя, грустно стекающие вниз по стеклу, на свинцовые тучи, затянувшие небо и думаешь: «Завтра опять на работу. До отпуска еще о-го-го сколько, а сил никаких уже не осталось. Кошки скребут на душе, да еще и погода испортилась...»

Стоп! Дело вовсе не в погоде за окном, а в вашей собственной погоде – состоянии тела и духа. К счастью, изменить ее в вашей власти.

Вспомните детство. Разве тогда вам приходила в голову мысль «плохая погода», «нечего надеть» или «наши футболисты опять проиграли»?! Конечно, нет! Ребенок думает сердцем. Именно это наша с вами главная задача – научиться заново думать сердцем. И для этого вовсе не нужны скучные учебники, волшебная палочка или строгий учитель. Необходимо только желание.

Давайте возьмем обычный рабочий день. 6:00. Звонит будильник. Пусть это будет не раздражающая ухо пронзительная трель, а любимая мелодия или еще лучше – любимая радиостанция (каждый день новый сигнал – это определенный плюс, иначе мелодия будильника станет ненавистной и будет вызывать только негативные эмоции).

Не вскакивайте с кровати, а сладко потянитесь – мышцы проснутся и начнут «работать». Не спеша встаньте, улыбнитесь и скажите самим себе: «Доброе утро. Я здоров и бодр. Сегодня меня ждет отличный день».

5 минут на зарядку. Согласитесь, легко можно внести этот пункт в свой список. Знакомые с детства «вперед, вверх, в стороны», наклоны, ласточка, приседания... И главное – ровно столько, сколько вы сможете и захотите. Пусть в первый день это будут ленивые махи руками для галочки, зато через неделю добавите наклоны. Пройдет совсем немного времени, и вы поймете: зарядка – это заряд бодрости на целый день.

Выйдя из дома, вдохните воздух полной грудью. Неважно, солнце на небе или тяжелые тучи. Посмотрите на деревья, землю, птиц. Природа радуется новому дню! Не бойтесь показаться смешными и глупыми, улыбайтесь, напоите себе какую-нибудь веселую песенку. Подарите каждому прохожему частичку своего хорошего настроения, частичку тепла и счастья.

И вот - вы на работе. Постарайтесь, если это возможно, сделать свое рабочее место удобным и уютным. Что это значит? Украсьте его любимой фотографией, талисманом. Даже такие маленькие вещички поднимут настроение и порадуют взгляд.

Замените канцелярские принадлежности. Пусть это будут разноцветные, яркие карандаши, «озорные» ручки (со слониками, мишками, сердечками).

И не забудьте положить чистый листок бумаги куда-нибудь в потаенное место. Замучил начальник? Обидели коллеги? Совсем не обязательно кричать в ответ, дайте выход эмоциям на бумаге. Запишите все, что думаете или нарисуйте шаржи. Пусть завистливый коллега обретет ослиные уши, а вредный начальник превратится в поросенка. Вместо негативных эмоций вы получите отличный повод для веселья. Внимание, предупреждение: не забудьте, от греха, спрятать ваши художества!

По пути домой погуляйте хотя бы 10 минут. Насладитесь красотой природы, почувствуйте себя неотъемлемой ее частью. Дождь? Отлично! Опустите зонт, окунитесь в стихию свежести. Пара секунд, вряд ли, грозит простудой. Зато вы разбудите в себе ребенка. Впереди лужа? Не спешите обходить ее. На улице всё еще лето – снимите ботинки и вперед!

Считайте, что вам совсем повезло, если на небе успели зажечься звезды. Поднимите голову, прямо над вами другой мир – загадочный, увлекательный и такой красивый. Возьмите с собой друга или подругу (ведь так редко удается побыть вместе), найдите лавочку и понаблюдайте за звездным небом. В конце-концов, вид с балкона ничуть не хуже. Помечтайте, расслабьтесь, успокойтесь.

Возвратившись домой, не спешите бросаться к телевизору. Вспомните былые увлечения: рисование, шахматы, вязание, стихи... Будет здорово, если музыка станет вашим хорошим другом. Радостная, спокойная мелодия поможет расслабиться. К счастью, сейчас существует большой выбор музыки для релаксации – шум дождя, леса, моря, пение птиц.

Если, все же, телевизор продолжает манить голубым экраном, отдайте предпочтение комедиям, сказкам, мультфильмам. (Боевики, фантастика, триллеры неминуемо знаменуют собой беспокойный сон, страхи, грустные мысли – а это нам совсем ни к чему).

Укладываясь спать, не забудьте проветрить помещение. Устройтесь поудобнее в кровати, почувствуйте, как каждая клеточка вашего организма успокаивается, расслабляется. Скажите себе: « Я здоров и расслаблен. Пусть сегодня не все было так, как бы мне хотелось, но зато (вспомните хорошие моменты)... Сейчас я спокойно засну, увижу прекрасные сны, а завтра меня ждет удивительный день». И, конечно, не забывайте улыбаться.

Совсем замечательно, если следующим днем будет выходной. Позвольте себе поспать часиков до 10 – организм нуждается в полноценном отдыхе, особенно, после трудовой недели. Не сидите дома, соберите друзей и отправляйтесь, если не за город, то хотя бы в парк. Насладитесь последними летними днями, устройте пикник. Еще лучше – активный отдых. Поиграйте в мяч, в бадминтон, покатайтесь на велосипеде, на роликовых коньках. Ловите солнце. Прогрейтесь под его лучами, запасите энергию на холода.

Не бойтесь новых впечатлений – парашют, верховая езда, аттракционы. Ведь так важно жить интересно и радостно. Совсем ни к чему обыденность, жизнь только по правилам и строгому расписанию.

Доставляйте себе удовольствие, радуйте окружающих. Любите этот мир и благодарите небеса за каждую каплю дождя, за каждый луч солнца, за каждый порыв ветра. Встречайте каждый новый день улыбкой и сияющими глазами! Пусть сменяются времена года, потихоньку идут года, но вы – будьте молоды душой! Помните: всё будет хорошо!

**Мария Королева**

[http://www.volkey.ru/admin/print.php?subaction=showfull&id=1154442720&archive=&start\\_from=&ucat=59&](http://www.volkey.ru/admin/print.php?subaction=showfull&id=1154442720&archive=&start_from=&ucat=59&)