**ПРИТЧА «Замечайте только хорошее»**

Один старый и очень мудрый китайский человек сказал своему другу:

— Рассмотри комнату, в которой мы находимся получше, и постарайся запомнить вещи коричневого цвета. В комнате было много чего коричневого, и друг быстро справился с этой задачей. Но мудрый китаец ему задал следующее задание:

— Закрой-ка глаза свои и перечисли все вещи… синего цвета!

Друг растерялся и возмутился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи коричневого цвета!» На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотрись — ведь в комнате очень много вещей синего цвета». И это было чистой правдой. Тогда мудрый китаец продолжил: «Этим примером, я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни — только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни. Запомни: если ты ищешь, плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего. Поэтому если всю жизнь ты будешь ждать и морально готовиться к худшему — то оно обязательно произойдет с тобой, ты никогда не будешь разочарован в своих страхах и опасениях, но всего будешь находить им новые и новые подтверждения. Но если ты будешь надеяться и готовиться к лучшему, то ты не будешь притягивать плохое в свою жизнь, а просто рискуешь всего лишь иногда быть разочарованным — жизнь невозможна без разочарований. Ожидая худшее, ты упускаешь из жизни все то хорошее, что в ней на самом деле есть. Если ожидаешь плохого, то ты его и получаешь. И наоборот. Можно приобрести такую силу духа, благодаря которой любая стрессовая, критическая ситуация в жизни будет иметь и положительные стороны».

Если вам кажется, что вокруг мрак и скука, попробуйте прожить день по нашему плану. Мир заиграет новыми красками!

**Начать день с позитива.** [Магия утра](https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/magiya-utra/) - улыбнитесь своему отражению в зеркале, примите теплый душ, спокойно насладитесь чашкой ароматного кофе или чая. Можно порелаксировать или сделать легкую зарядку… Для этого специально встаньте чуть пораньше. Вы существуете — это само по себе настоящее чудо. Прочувствуйте это. А впереди — новый замечательный день, который будет ярким, радостным и волшебным, если только вы сами этого захотите.

**Зарядиться энергией добра** Неплохо помнить, что в каждом человеке заложен огромный потенциал добра. Подумайте об этом и окиньте мир другим взглядом. Обратите внимание на щедрость, сострадание и любовь в других людях. Вспомните о хороших поступках окружающих. Чтобы почувствовать себя еще счастливее, сами сделайте что-нибудь хорошее. Поговорите с человеком, которому нужны сочувствие и поддержка; помогите пожилой соседке донести сумки до квартиры; покормите бездомных животных… Даже крохотный добрый поступок улучшит ваше настроение надолго!

**Прогуляться пешком.** Неторопливая пешая прогулка — утром, в обеденный перерыв или после работы — поможет вам зарядиться энергией и успокоить ум. Желательно выбирать такие места, где вы сможете сполна насладиться красотой природы: отлично подойдут ближайший парк, набережная или лес. Только не погружайтесь в глубокие раздумья. Вместо этого уделите все свое внимание происходящему вокруг. Наблюдайте за другими людьми. Любуйтесь проплывающими по небу облаками. Созерцайте природу— все прекрасно. Дышите полной грудью!

**Найти радость в работе.** Не имеет значения, чем вы занимаетесь на работе - прежде чем приступить к делу, напомните себе, за что вы любите свою работу. В ней наверняка есть хоть что-то хорошее, даже если вы не в восторге от некоторых обязанностей! А может, работа позволяет вам реализовать ваш творческий потенциал и дает возможности для развития. Или вы видите в ней важную миссию. Нашли плюсы? Теперь дело пойдет гораздо веселее! Повторите это упражнение вечером, отметив все позитивные моменты рабочего дня.

**Побыть творцом.** Творческие люди наблюдательны, внимательны к деталям, они умеют разглядеть прекрасное в обыденном, удивительное в привычном и простом. И вы тоже на это способны! Потренируемся? Набросайте пейзаж, пока сидите на скамейке в парке, сделайте красивое фото природы. Если вам больше нравится играть словами, сочините короткий рассказ или стихотворение. Вот увидите: это будет один из самых приятных моментов дня!

**Провести время с близкими** Потребность в эмоциональной связи заложена в наших генах и телах. Осознавать, что родные люди рядом, слышать их голоса, делиться тревогами, ощущать поддержку, вместе смеяться над забавными ситуациями — это совершенно необходимо для жизни, счастья и здоровья. Так что, обязательно побудьте с близкими хотя бы час. Уделите им за это время максимум внимания, проявляйте искреннее любопытство к тому, что они говорят.

**Получить удовольствие от домашних дел** Прибираться, готовить, мыть посуду — скучные и утомительные занятия, не так ли? А вот и не так! Даже от бытовых хлопот можно получить удовольствие, если вооружиться правильным настроем. Например, процесс приготовления пищи — наслаждение для всех органов чувств. Сконцентрируйтесь на запахах, вкусах, тактильных ощущениях… Проявите фантазию при оформлении еды — пусть это будет настоящее произведение искусства. Когда придет время заняться грязной посудой, попробуйте ощутить, как это приятно — закатать рукава, погрузить руки в теплую воду и тщательно вымыть каждую тарелку. Чем не медитация? Уборку можно воспринимать как спортивную тренировку — и никакой фитнес-центр не нужен; к тому же с каждым вашим движением дом становится чище и уютнее.

**Похвалить себя** Радоваться каждому делу, блестяще доведенному до конца, — очень полезная привычка. Гораздо чаще мы ругаем себя за провалы и думаем о задачах, которые нам не удались. При этом совершенно забываем, как много мы все-таки смогли осилить! В конце дня обязательно похвалите себя за все достижения — серьезные или не очень. Вспомните о каждом небольшом успехе, каждом маленьком шаге к цели. Если вы выучили пару иностранных слов, немного позаботились о своем здоровье, протерли пыль с полок или сделали всего один важный звонок — вам уже есть чем гордиться.

**Почувствовать благодарность** Благодарность — одно из самых радостных и светлых чувств. Всем нам не помешало бы испытывать ее почаще. Для этого есть очень простая вечерняя практика. Закройте глаза и постарайтесь вспомнить события дня, которые заставляют вас ощущать благодарность. Душевный разговор с другом, сытный обед, теплые лучи солнца, красота ночного неба — что угодно. Если ничего не приходит на ум, подумайте о том, что вы сегодня проснулись в теплой постели, приняли душ, надели чистую одежду. У вас есть крыша над головой. Многие люди всего этого лишены.

**Все зависит от настроя.** Счастливы те, кто не зацикливается на неприятностях. Для таких людей плохое не заслоняет и не убивает хорошее. Со всеми случаются гадкие вещи. А вот как на них реагировать — впадать в истерику по каждому поводу или продолжать наслаждаться жизнью — исключительно ваш выбор. Высший пилотаж — научиться видеть плюсы даже в самых скверных обстоятельствах (скажем, вас увольняют, а вы радуетесь открывшимся перед вами возможностям).

**Умение пребывать «здесь и сейчас» сделает вас счастливее.** Обычно мы действуем на автопилоте, целиком погружаясь в размышления о прошлом или тревоги о будущем, и не замечаем, как проходит жизнь. Нам нужно научиться чаще возвращать себя в настоящее и просто наслаждаться текущим моментом.

**Размышлять о счастье полезно.** Благодаря тому, что вы понимаете составляющие своего счастья, вы можете его искать, находить и складывать.

**Будьте счастливы – это зависит только от Вас!**