ПОЗИТИВНЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ НАСТРОЙ: «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ»

Вас иногда огорчают неудачи. Причины их не всегда ясны. Как справиться с мрачным настроением? Может быть, в чем-то вам помогут простые правила. Вот они.

Правило первое

Поздоровайтесь утром с Миром и скажите ему ласковое слово. Поздоровайтесь первой и скажите «Доброе утро!» своим близким. Пожелайте им удачи и здоровья с уверенностью - что пожелаете, исполнится.

Правило второе

Планируйте утром свой день. Обязательно определите сегодняшние проблемы: с кем должны вступить в контакт для их решения, какая помощь нужна вам, какую помощь ждут от вас. Не забудьте о своих обещаниях, пусть ничто по вашей вине не испортится.

Вспомните запись барона Мюнхгаузена в дневнике: «На 11 часов – подвиг». Придумайте себе подвиг. Например, вас обидел близкий человек, а вы не дали сдачи, промолчали, дали суете отстояться.

Правило третье

Живите здесь и сейчас. Это надежно проверенная мудрость: здесь и сейчас идет ваша жизнь. «Вчера» - уже нет. «Завтра» - еще нет. Есть «здесь» и «сегодня». Есть ваш дом. Берегите его как укрытие от зла, холода и суеты. Сделайте ваш дом чистым, просторным и уютным. Устройте здесь все самым лучшим образом для всех, кого вы любите и о ком заботитесь.

Правило четвёртое

Похвалите как можно больше людей дома и на работе. Хвалите мужчин за ум и силу, женщин - за молодость и свежесть.

Правило пятое

Устройте себе праздник, радость. Если видите, что уж совсем ничего не получается, купите что-нибудь. Например, помаду. Есть один секрет по поводу тона помады: молодит лицо розовый цвет. Купите цветы. Нарядитесь. Пусть это станет правилом - дома, для близких вы всегда хорошо одеты. Начните прямо сегодня!

Правило шестое

Не сорите в течение дня ни в плотном, ни в тонком мире. Не сорите ложными обещаниями или разговорами на тему: «Все ужасно, а будет еще хуже». Очищайте свой дом с уверенностью, что это чрезвычайно важно и необходимо Богу, что ваша малая работа окажет огромное влияние на Мир. Не сорите отрицательными эмоциями. Вам грустно? Скажите: «с-ы-р, с-ы-ыр». Собирайте забавные и веселые анекдоты из серии «Не смейтесь, а улыбайтесь». Найдите возможность рассмеяться. Излучайте эманацию спокойствия и оптимизма в самых тупиковых ситуациях. Будьте всегда разной, интересной, доброй, порядочной и веселой. И обязательно здоровой и полной сил.

Правило седьмое

Как быть любимой? Нужно быть любящей. Нужно быть терпимее, научиться понимать, прощать, поддерживать, исцелять того, кого любишь. Не напрягаться, не накапливать раздражение, быть легкой и свободной. Вас будут любить дети, собаки и... мужчины.

Правило восьмое

Как вести себя со взрослыми детьми? Наверное, это самый трудный вопрос. Вот что посоветовала старая мудрая женщина:

- Помогайте, пока вы в силах, но не унижая и немедленно забывая о своей помощи. Дети нам ничего не должны.
- ➤ Давайте им советы лишь тогда, когда они сами об этом попросят. Если не сумеете уберечь молодых от ложного шага, не напоминайте им потом: «А я что говорила? Сделали по-своему получили!»
- ➤ Любите своих детей и внуков. Постарайтесь быть интересной для них, чтобы они тянулись к вам, чтобы им всегда оставалось, что брать от вас.
- ▶ Если кто-нибудь из детей вас обидит, не обижайтесь. Поищите может быть, и вы в чем-то виноваты.
- > Становитесь глухой и слепой, когда молодые ссорятся.
- ▶ Дайте зятю чувствовать себя хозяином в доме. Не учите дочку, как нужно вести себя с мужем, она уже взрослая.
- ▶ Ставьте себя на место невестки. Ободряйте ее. Почаще шутите. Не противопоставляйте себя ей в глазах сына.
- Берегите свое здоровье ради детей и внуков. Не будьте им в тягость. Не жалуйтесь, даже если тяжело на душе. Детям надоедают бесконечные болезни и жалобы родителей.
- ▶ В любом случае продолжай те любить, жалеть, прощать и понимать своих детей.

Правило девятое

Никому не желайте зла. Злая гримаса, напряженно сведенные брови не украшают женское лицо. Что бы ни случилось с вами, не переходите на сторону зла. Пожелайте добра тому, кто вас обидел, простите его. Подмигните себе в зеркале, улыбнитесь, скажите: «Не горюй, все будет хорошо! Ты у меня самая обаятельная и привлекательная, молодая и жизнерадостная!» Сделайте хорошую зарядку с массажем. Примите ванну с пеной, окатите себя ледяной водой. Помолитесь на ночь, попросите здоровья и покоя всем близким и любимым. А заодно - своим обидчикам. И на душе станет легче. Усвоите эти правила - укрепите свою нервную систему.