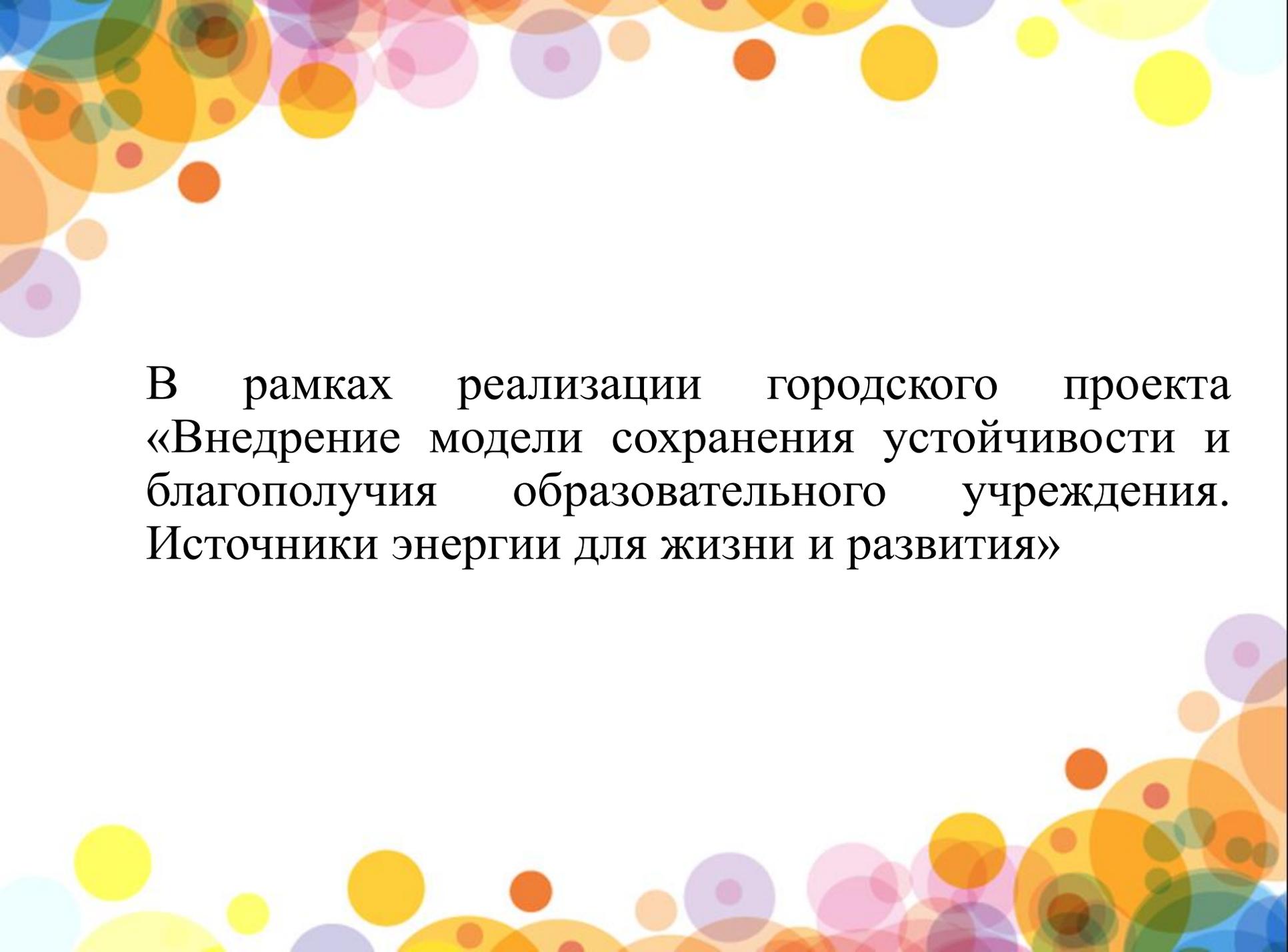


Практики счастья

Крикота Валентина Михайловна,

педагог-психолог

МБУ д/с №51 «Чиполлино»



В рамках реализации городского проекта
«Внедрение модели сохранения устойчивости и
благополучия образовательного учреждения.
Источники энергии для жизни и развития»

СЧАСТЬЕ – это свойство
характера. У одних в ХАРАКТЕРЕ
его всё время ждуть, у других
непрерывно искать,
у третьих – повсюду находить.



ПРАКТИКА ДНЯ «Я – МОЛОДЕЦ!»

Выполняя ее, вам нужно ответить на вопрос: «Почему я сегодня молодец?» Причем сделать это не менее пяти раз. Например, я сегодня встала вовремя. Молодец! Приготовила семье завтрак. Молодец!

Любое, даже самое незначительное дело принимается в этот список «побед».

Ответьте письменно на вопрос: «Почему я молодец?»

Практика учит нас фокусироваться на хорошем в отношении к себе. Ведь где внимание – там и энергия. Регулярное выполнение этой практики поднимает настроение, укрепляет самооценку, выстраивает новую реальность, примиряет с внутренним критиком.



ПРАКТИКА ДНЯ «МОМЕНТЫ СЧАСТЬЯ»

В памяти хранится немало источников энергии. Это счастливые моменты нашей жизни.

Вспомните 5 событий, когда вам было очень-очень-очень хорошо. Постарайтесь вспомнить как можно больше деталей.

Концентрируйтесь на испытанных тогда ощущениях. Для этого рядом с каждым событием перечислите пять существительных, которые описывают ваше состояние в тот момент.



ПРАКТИКА ДНЯ «МОИ ТАЛАНТЫ»

Сегодня мы будем смотреть на себя любящими глазами. В фокусе – наши таланты.

Подумайте, с каким вопросом в профессиональной сфере к вам чаще всего обращаются люди? Знакомые и незнакомые. В каких мелочах и глобальных вопросах вы эксперт? Составьте список собственных талантов, способностей, компетенций.

А с какой просьбой чаще всего к вам обращаются друзья и родные? Что близкие люди ценят в вас больше всего, когда дело касается отношений?

Ответьте на вопросы:

- С какого рода просьбами к вам чаще всего обращаются коллеги, родные и близкие?
- Какие свои таланты и качества вы видите нужными для них?
- Как вы эти просьбы интерпретируете?
- Вам легко и радостно откликаться на эти просьбы?

ПРАКТИКА ДНЯ «КРАСОТА МОМЕНТА»

Заведите пять случайных будильников на день. В момент сигнала найдите возможности остановиться и отложить дела. Замедлитесь. Для этого прикройте на минуту глаза, положите обе ладони одну на другую в области солнечного сплетения. Сосредоточьтесь на дыхании: глубокий вдох на счет «четыре» и ровный плавный выдох.

Откройте глаза.

Насладитесь красотой момента. Оглянитесь и полюбуйтесь пространством, людьми, какие они разные и удивительные, вдохните запахи, уловите разнообразие звуков. Почувствуйте, как прекрасен этот мир.

Запишите, получалось ли в течение дня замедляться и любоваться красотой момента? Что вы чувствовали, когда звонил будильник? А какие ощущения возникали во время практики? Каждый раз в течение дня это происходило одинаково или по-разному?

В чем было отличие?

На следующий день мы будем не просто замечать красоту вокруг, но и запечатлевать ее. То есть фотографировать.

Ваша задача в течение дня искать что-нибудь красивое и снимать на телефон. Направляйте свое внимание и энергию на поиск прекрасного. Смотрите глазами влюбленного в мир художника. Обращайте внимание на освещение и ракурсы. Разглядывайте листья деревьев или снежинки, игру пылинок в столбе света, ресницы собеседника, текстуру ткани на рукаве своей кофты. Снимайте на телефон.

Запишите, удалось ли увидеть красоту окружающего мира? Что вы чувствовали во время изучения пространства? А во время съемки? Какие эмоции испытывали?

ПРАКТИКА ДНЯ «МОИ ЖЕЛАНИЯ»

Сегодня мы будем заниматься инвентаризацией сбывшихся желаний. Это хороший способ осознать, как много всего ценного есть в нашей жизни. Осознать и подзарядиться от этого факта.

Напишите ниже, чего вы хотели, к чему стремились, и теперь обладаете этим – не менее пяти пунктов. Хотели и теперь имеете большую дружную семью? Пишите! Мечтали о собаке, и вот она бежит по дому? Добавляйте в список! И так далее.

Продолжайте выполнять практику в течение всего дня. Как только в зону вашего внимания попадает «сбывшееся желание», мысленно ставьте галочку. Интересные проекты, веселые коллеги, возможность попить кофе с подружкой, симпатичные занавески на кухню – фиксируйте все сбывшиеся желания – и маленькие, и большие. Вечером обязательно продолжите начатый утром список.



<https://vk.com/comotivation>
ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Нет смысла в поиске
места, где вам будет
хорошо. Есть смысл
научиться создавать
это «хорошо»
в любом месте.*