

Happiness | online

Счастливые задания

Online-игра, которая научит
тебя быть счастливее всего
за 6 недель

happiness-online.com

upgrade | 

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Аффирмации

Аффирмации – это позитивные утверждения, которые помогают изменить наш образ мыслей и сформировать то будущее, к которому мы стремимся. Составь 10 позитивных утверждений и читай их вслух минимум пять раз в день (а лучше – больше!).

Составляя свои аффирмации, следуй этим правилам:

Аффирмации всегда позитивные и связаны с нашими желаниями, мечтами и целями.

Аффирмации должны быть короткими. Из простых и понятных слов.

Формулируй аффирмации используя только настоящее время

Составляй свои личные аффирмации. Они работают намного лучше, чем чужие фразы.

Аффирмации должны быть конкретными.

Не используй частичку «не» при составлении аффирмаций.

2. Дневник благодарности

Того, на чем мы концентрируем свое внимание, в нашей жизни становится больше. И если ты умеешь быть благодарным за то, что у тебя уже есть, ты, во-первых, начинаешь замечать, сколько всего хорошего вокруг, и ценить это, а, во-вторых, в твоей жизни появляется еще больше вещей, за которые хочется сказать «спасибо».

Записывай каждый день 5 вещей, за которые ты благодарен сегодня – себе, Вселенной, людям вокруг; и еще 5 вещей, которых ты очень хочешь, так, как будто это у тебя уже есть, и не в будущем времени, а в настоящем. Старайся прочувствовать благодарность всем сердцем.

3. Упражнение “Зеркало”

Это упражнение хорошо помогает установить контакт с собой. В конце дня подойди к зеркалу и посмотри себе в глаза. Назови свое имя. Похвали себя за свои достижения, за обещания себе, которые сдержал, за соблазны, которые преодолел.

Глядя в глаза своему отражению, скажи себе: “я тебя люблю”.

Прими это. Впусти в себя. Дыши.

ЗАДАНИЯ НА ВЫБОР

1. Петь

Включи музыку, которая поднимает тебе настроение, и подпевай любимым исполнителям хотя бы 15 минут. Даже если тебе кажется, что у тебя не самый мелодичный голос или совсем нет слуха – пусть тебя это не смущает. Пой во время приготовления завтрака или во время уборки, пой в душе или запишись на занятия вокалом – главное, помни, что пение повышает наш уровень счастья, и делай это с удовольствием!

2. Потанцевать

Танцы поднимают настроение и добавляют нам энергии. Выдели себе 15 минут в день, включи любимую музыку и двигайся так, как тебе подсказывает ритм. Расслабься, отпусти себя и делай это от души!

3. Раздать “счастливые премии”

Обращай внимание на все красивое и интересное, что видишь вокруг, и мысленно раздавай “премии”: за самую красивую собачку, за самую необычную сумку, самую яркую вывеску или самую искреннюю улыбку. А если хочется подарить кому-то комплимент вслух, обязательно делай.

4. Медитация (минимум 5 минут)

Медитация способна исцелять не только дух, но и наше тело. Она позволяет бороться с депрессией, стрессом и его последствиями для нашего здоровья.

Устройся максимально комфортно, лучше всего сидя. Закрой глаза и пронаблюдай на своими ощущениями. Сосредоточься на том, что тебя окружает. Обрати внимание на звуки и запахи вокруг. Перемести фокус внимания на ощущения в теле. Наблюдай за дыханием.

5. Говорить комплименты

Учись не только замечать в людях хорошее, но и говорить им об этом! Искренний комплимент поднимает настроение не только тому, кому он предназначен, но и тому, кто его делает – все потому, что дарить позитивные эмоции другим всегда приятно. К тому же, так ты можешь настроить свой фокус внимания на самое классное и позитивное.

6. Сделать что-то новое

Непривычные действия дают нам новые эмоции, к тому же, до тех пор, пока ты пробуешь новое, твой мозг считает тебя “молодым” и старение замедляется (это доказанный факт!). Ты можешь сделать по-новому какое-то маленькое действие, например, почистить зубы левой рукой или поехать на работу новой дорогой, или что-то глобальное, например, прыгнуть с парашютом или попробовать себя в новой профессии, главное – каждый день выбирай разные действия.

7. 5 минут смеяться

Смех воздействует на организм в трех направлениях. Во-первых, когда мы смеемся, мозг производит больше эндорфинов (гормонов счастья), которые снимают боль и напряжение, и больше нейромедиаторов, отвечающих за хорошее настроение, бодрость духа, память и сон. Во-вторых, смех задействует дыхательную систему. Он провоцирует неритмичное дыхание, похожее на то, что практикуют йоги. В-третьих, он дает нагрузку на мышцы. В этом плане смех можно назвать приятной гимнастикой или сравнить с короткой пробежкой.

Смотри смешные видео, читай анекдоты, слушай стендап-комиков – найди свой собственный способ смеяться хотя бы на протяжении 5 минут каждый день.

8. Подарить неожиданные подарки

Отдавание – одна из тех вещей, которые повышают наш уровень счастья. Помни, что каждый день ты можешь сделать кого-то счастливее: как минимум – себя, максимум – неограниченное количество людей. Маленький, неожиданный подарок – это ведь так приятно, а внимание, улыбка и поддержка – бесценны.

9. Визуализировать жизнь своей мечты 5 минут

Поставь будильник на смартфоне, чтобы он зазвонил через 5 минут, закрой глаза и полностью посвяти это время визуализации. Представь обычный день своей жизни в будущем. Представь его так, будто твои самые важные цели уже осуществились самым невероятным образом. Представь звуки, запахи, обстановку, разговоры, которыми наполнен этот день. Представь, как ты празднуешь победы, как рассказываешь о них своим друзьям. Представь внутреннее состояние покоя в этот момент. Где бы ты хотел жить, с кем общаться, как отдыхать? Представляй все эти вещи так, как будто ты уже живешь этой жизнью...

10. Улыбаться незнакомым людям

Когда мы улыбаемся, наш организм вырабатывает «гормоны счастья». А улыбаясь незнакомцам, мы сильнее ощущаем связь с другими и получаем положительные эмоции – научно доказанный факт. Часто мы инстинктивно избегаем уязвимости, боясь показаться слабыми, нелепыми, смешными. Но умение быть открытым и не стыдиться этого – хорошее качество. Научиться эмоциональной открытости не так уж сложно: начни с одной улыбки незнакомцу в день.

11. “Резинка” от жалоб и обвинений

Очень часто мы находимся в “позиции жертвы” – обвиняем и жалуемся, даже не замечая этого – и тем самым фокусируемся на негативе, перекладываем ответственность за свою жизнь на других и лишаем себя сил. Чтобы избавиться от этой вредной привычки, используй простую технику: надень на руку обычную резинку и каждый раз, когда жалуешься или обвиняешь (даже мысленно!), переодевай ее с одной руки на другую. Твоя цель – следить за мыслями и проносить резину на одной руке минимум 21 день подряд.

12. Спортивная тренировка

Ежедневные тренировки помогают не только поддерживать тело в форме, но и сфокусироваться на задачах и избежать информационных перегрузок в течение дня. После тренировки мы чувствуем себя бодрее, становимся разговорчивыми, у нас появляется хороший аппетит. А ещё регулярный спорт замедляет старение мозга. Начав заниматься прямо сейчас, мы обеспечиваем себе здоровый мозг в старости. Найди любимый спорт или чередуй несколько видов тренировок, если предпочитаешь разнообразие.

13. Здоровое питание

Хорошее питание – один из важнейших факторов для поддержания связи с телом. Если ты только в начале пути к нему, заведи дневник питания. Это поможет тебе проследить за количеством и качеством съеденного. Тщательно выбирай продукты. Основой твоего рациона должны стать фрукты, овощи, белки и цельнозерновые культуры. Контролируй размер порций. Объём желудка в спокойном состоянии (натощак) равен по размеру кулаку. Чтобы слишком не растягивать мышечные стенки желудка и не приводить к его чрезмерной активности, необходимо в него класть ровно столько, сколько он может выдержать.

14. Соблюдать водный баланс

Выпивай ежедневно около 2,5 л воды (из расчета 30–40 грамм на 1 кг веса тела). Это – суточная норма, также организм получает дополнительно воду вместе с пищей.

Начинай день со стакана чистой воды. Это поможет организму «проснуться» и запустить процесс пищеварения. Важно, насколько нагрета вода – желательно, чтобы она была комнатной температуры или немного теплее. Баланс воды в организме, поддержание его в норме – залог твоего здоровья и хорошего самочувствия.

15. Следить за осанкой

Многократно доказано влияние осанки не только на наше настроение и состояние, но и даже на наши личные качества и результаты. Согласись, сложно завоевать мир или просто радостно прожить день, если ты сгорбился и тем самым заблокировал часть своего тела. Поправив осанку и расправив плечи, мы возвращаем себе бодрость и уверенность в себе. В качестве напоминания ты можешь надеть на руку браслет или даже просто завязать нитку – и каждый раз, когда заметишь его, выравнивать спину.

16. Пройти пешком 10 тысяч шагов

Современному человеку, особенно в условиях малоподвижного образа жизни, для поддержания функций организма необходимо проходить 10 тыс. шагов в течение дня. Ходьба — самый естественный способ работы нашего тела, заложенный и развитый в нас от рождения. Кроме того, это отличный способ самовосстановления при различных нарушениях суставов и мышц. Если ты слишком много времени проводишь за компьютером, это идеальный способ «разогнать» организм.

17. Посмотреть видео TEDx

На сайте www.ted.com ты найдешь больше 3000 коротких развивающих видео на самые разные темы: от глобальных проблем человечества и новых технологий до отношений и психологии. Выбирай видео, связанные с интересующими тебя темами, или наоборот – что-нибудь новое и непривычное, и каждый день получай порцию вдохновения и новых идей.

18. Контакттировать с животными

Домашние животные спасают нас от одиночества и стресса. А еще они способны преподать нам важные уроки жизни – разумеется, при условии, что мы наблюдаем за ними внимательно и любим их такими, какие они есть.

19. Всегда говорить “да”

Каждый день нас окружают возможности, многие из которых мы просто не замечаем, концентрируясь на привычных решениях и рутинных действиях. Чтобы разорвать этот круг, отвечай “да” каждый раз, когда тебе что-то предлагают (например, угостить кофе, подвезти, подарить подарок) или куда-нибудь зовут (на концерт, в кино, на встречу). Конечно, все должно быть экологично: не стоит соглашаться на то, что наверняка пойдет тебе во вред. Попробуй отключиться от привычных мыслей “это не для меня”, “у меня другие интересы”, “мне неудобно” и получить новые эмоции и впечатления. Ты увидишь, сколько возможностей и интересных людей подбрасывает нам Вселенная, если говорить ей “да”.

20. Привет, момент

Заведи будильник, чтобы он звонил 5 раз в день в разное время. Каждый раз, когда он будет срабатывать, целую минуту тренируй “присутствие”. Повторяй про себя “привет момент” на вдохе и “я здесь” на выдохе, обращая при этом пристальное внимание на все, что видишь, слышишь и чувствуешь.

21. 5 успехов каждый день

Записывай каждый день минимум 5 вещей, которые у тебя получились хорошо. Даже если что-то кажется тебе незначительным – проснулся вовремя, сделал комплимент, выслушал друга – эти успехи заслуживают похвалы. И, возможно, на следующий день тебе захочется сделать больше, чтобы было что записать ;)

22. 1 час диджитал-детокса

Освободи немного пространства (прежде всего, в собственных мыслях) и выдели час в день, чтобы провести его без компьютера, смартфона и социальных сетей. Включи режим “не беспокоить”, предупреди важных людей, что будешь недоступен в это время, отложи все гаджеты и проведи 60 минут наедине с собой и своими мыслями. Что делать? Медитировать, мечтать, писать дневник, читать книгу, генерировать идеи, бегать. Делать все, что мы часто откладываем, “зависая” в телефоне. А если проводить диджитал-детокс на ночь, ты можешь повысить качество сна.

23. Разговор со своим телом

Твое тело нуждается в принятии и любви, и чтобы подарить их, ты можешь делать простую технику: встань перед зеркалом (можно даже обнаженным) и вслух поблагодари каждую часть тела и каждый орган за то, что они служат тебе. Почувствуй любовь к каждой клеточке тела, которое позволяет тебе жить и радоваться жизни.

24. Проснуться и заснуть на час раньше

Это полезная привычка не только поможет тебе выполнять больше дел еще до начала рабочего дня, но и поможет нормализовать свой режим сна и вовремя ложиться спать. Чтобы твой сон был глубоким и ты успевал отдохнуть – сократи употребление кофе и чая в течение дня, обязательно отключи все гаджеты перед сном, спи не меньше 8 часов в сутки и старайся засыпать и просыпаться в одно и то же время.

25. 30 минут полезного чтения

Как часто ты обещаешь себе прочитать десяток нужных книг, но время все никак не находится? Наверняка у тебя даже есть целые списки литературы по бизнесу, психологии или личному развитию. Выдели строго полчаса в день, посвященные чтению полезных книг, и увидишь, как много можно успеть прочитать за 6 недель.

26. Послушать музыку, которая вдохновляет

Ученые доказали, что звук обладает огромной силой – он и заряжает энергией, и стимулирует, и расслабляет, может помочь или сфокусироваться на чем-то, или наоборот, отвлечься от нежеланных мыслей. Музыка не только создает атмосферу и настраивает на определенный лад – еще она меняет ваше отношение ко вкусу еды, окружающим людям, потраченному времени, влияет на настроение и самочувствие. Возьми за правило слушать музыку, которая поднимает тебе настроение и вдохновляет, при любом удобном случае: в душе, в машине, в метро, во время приготовления завтрака или за работой.

27. 1 час обучения (подкасты, онлайн курсы)

Если ты давно хотел научиться чему-то новому – освоить курсы фото на смартфон, игры на гитаре или французского языка – самое время начать. Составь список полезных подкастов или онлайн-курсов, которые хочешь пройти, и уделяй им час каждый день, не отвлекаясь на другие дела, уведомления и социальные сети. Это время для тебя и твоего развития.

28. Надеть одежду, в которой ты чувствуешь себя уверенно.

То, как мы выглядим, часто влияет на то, как мы себя чувствуем и как себя ведем. Замечал, что в одной одежде хочется ходить не спеша и широко расправив плечи, а в другой – свободно или даже пританцовывая? Выбери одежду, в которой ты себе особенно нравишься, которая добавляет тебе уверенности – возьми за правило носить ее каждый день и проследи за своим состоянием.

29. 1 час качественно проведенного времени с детьми

Уделять больше времени семье – одно из самых распространенных новогодних обещаний, которые мы даем себе каждый год. При этом, качество чаще важнее количества. Выдели час в день, когда ты на 100% включен в общение со своим ребенком – без телефона, планшета, мыслей о работе или параллельного решения домашних дел. Читайте вместе книги, играйте в игры, разговаривайте. Поверь, это время будет для твоих детей самым ценным.

30. Написать позитивный пост в любой соцсети

Социальные сети могут приносить в нашу жизнь негативные эмоции и ненужную информацию, а могут наоборот стать источником вдохновения. Каждый раз, когда ты публикуешь что-нибудь, ты несешь в мир либо позитив, либо негатив, и делишься им с другими людьми. Возьми за правило делиться чем-то хорошим – пиши приятные отзывы о местах и услугах, которые тебе понравились, о путешествиях, впечатлениях и положительных эмоциях, публикуй вдохновляющие статьи и фото, словом, создавай позитивное поле не только для себя, но и для тех, кто тебя читает.

31. “Ловить” мысли

Заведи будильник, чтобы он звонил 5-7 раз в день в разное время. Каждый раз, когда он будет срабатывать, задавай себе вопрос: “о чем я сейчас думаю? Позитивные эти мысли или нет? Продвигают они меня или тормозят?”. Ты удивишься, обнаружив, сколько негативных или совершенно отвлеченных мыслей пролетают в нашей голове незамеченными. Каждую негативную мысль, которую удастся “словить”, меняй на прямо противоположную позитивную.

32. Провести 30 минут на природе

Лес, парк, морской берег – пейзаж не имеет значения. Пребывание на природе всегда помогает остановить навязчивое «пережевывание» тягостных мыслей, способное спровоцировать депрессию. И просто благотворно влияет на нас. Всего 30 минут в день на природе помогают снизить уровень стресса и способствует хорошему самочувствию.

33. Очистить от хлама небольшой участок

Очищая пространство, мы не только приводим в порядок свою жизнь, но и освобождаем энергию. Возьми за правило каждый день очищать один небольшой участок пространства – верхнюю полку в шкафу, шкафчик в ванной, бардачок в машине, рабочий стол на компьютере. Через время ты заметишь, что в порядке даже дышится легче.

34. Замечать красивое (сделать фото)

Нас окружает очень много красоты, но мы ее не замечаем, погружаясь в рутину. Приучай свой мозг фокусироваться на красивом и видеть его во всем вокруг: в природе, людях, животных, архитектуре, интерьерах, вещах. Делай фото самых красивых и запоминающихся моментов и пересматривай их в конце дня.

35. Написать утренние страницы

Каждое утро, еще до завтрака и других дел, удели немного времени, чтобы просто записывать на листах бумаги все мысли, которые приходят в голову, всего 3 страницы. Это поможет “услышать” себя, наладить контакт с собой и освободить твое творческое начало. Их не нужно давать кому-нибудь читать или перечитывать самому, здесь нет оценок, нет “хорошо” и “плохо”, ты можешь их хранить или сразу выбрасывать. Главное – писать каждый день, даже когда кажется, что говорить нечего, нет сил или настроения, все равно начинай писать – это очень разгружает и освобождает пространство для новых мыслей и идей.

36. Рассказать минимум 3 людям о своей работе или хобби

Часто нам кажется, что другим людям не интересно то, чем мы занимаемся или чем увлечены. Ты удивишься, обнаружив, сколько вокруг единомышленников или людей с похожими интересами. А иногда короткий разговор может принести тебе неожиданное предложение по работе, нового клиента или даже партнера по бизнесу.

37. Сделать маленькое доброе дело

Добрые дела и бескорыстное “отдавание” дают нам чувство собственной важности и повышают уровень счастья. Ты можешь сделать что-нибудь совсем маленькое – придержать для кого-то дверь, сделать комплимент, угостить коллег пирогом или купить продукты соседской бабушке – главное делать это от души и держать на этом фокус.

38. Выбрать одно дело и делать его на 100%

Уже доказано: когда мы делаем даже не самое любимое дело на 100%, мы чувствуем себя гораздо счастливее, чем делая даже самое любимое, но не включаясь полностью. Ты можешь тренировать присутствие каждый день, сосредотачивая свое внимание на самых простых бытовых действиях: когда моешь посуду, думай о посуде. Это поможет тебе чаще оставаться в настоящем моменте, а не “блуждать” мыслями в прошлом или будущем.

39. Вдохновляющий утренний ритуал

Утро – самая важная часть твоего дня, оно задает тон, включает в ритм и часто определяет настроение, с которым ты проведёшь день. Сделай утро «своим временем» и придумай обязательный вдохновляющий ритуал, который будет создавать правильный настрой. Например, сделать дыхательную гимнастику и «приветствие солнцу». не спеша выпить кофе на балконе, слушая птиц или зажечь свечи и записать благодарности в дневник.

40. Обогащенная среда

Эксперименты на крысах показывают: те животные, для которых ученые создавали целый “Дисней Ленд” препятствий, качелей и новых заданий, прожили гораздо дольше тех, которые существовали в полном спокойствии, и, к тому же, имели более развитый мозг. Уже доказано, что мозг человека тоже работает по похожей схеме: те, кто живет в “обогащенной” новой информацией среде, дольше сохраняют молодость и бодрость, чем те, кто проводит жизнь в ровном ритме, среди привычных вещей и событий.

Мы можем сами создавать себе обогащенную среду при помощи новой еды, непривычной музыки, непонятного нам искусства, необычных запахов, спорта, новых мест и изучения чего-то ранее нам не интересного.

41. Проанализировать день

На сколько процентов прошёл твой день? Доволен ли ты им? Что завтра ты будешь делать по-другому, чтобы улучшить свой результат? Ответы на эти вопросы помогут тебе повысить осознанность и проводить свои дни гораздо более продуктивно.

42. Слушать и верить

Бывает такое, что ты слушаешь – и не слышишь? Отвлекаешься, думаешь в это время о своём? Или совсем не запоминаешь, о чем говорит собеседник? Мы можем слушать очень по-разному, и тот, кто говорит, всегда это чувствует. Именно поэтому с кем-то нам очень хочется общаться, делиться впечатлениями, мыслями, новыми идеями, а с кем-то – нет. Будь человеком, общение с которым всегда идёт в плюс! Тренируй навык внимательно слушать и искренне верить в то, что говорит собеседник. Помни: кому-то твоя вера может помочь свернуть горы!

43. Пересмотреть цели

Как часто ты перечитываешь цели, которые ставишь на Новый год? Раз в неделю, раз в месяц, реже? Записанные цели реализуются в 10 раз чаще, чем те, что остаются только мыслями в голове, но чтобы они на самом деле становились реальностью, важно их пересматривать и действовать в нужном направлении. Возьми за правило перечитывать свои большие цели каждый день и отмечать, какие ежедневные действия продвигают тебя к ним, а какие наоборот – отдаляют. Это может сильно повлиять на твои приоритеты и краткосрочные планы, которые ты строишь.

44. Говорить о любви

Отношения – наш самый ценный ресурс, они наполняют жизнь смыслом, позитивными эмоциями и (это доказано!) продлевают жизнь. И даже если нам кажется, что близкие люди и без напоминаний знают, как мы к ним относимся, проявлять любовь очень важно. Говори своим близким о том, как ты их любишь и ценишь – своему партнеру, друзьям, родителям, детям – и делай это каждый день. Пусть они знают, насколько важны и ценны для тебя.

45. 8 объятий в день

Для хорошего самочувствия человеку необходимо 8 объятий в день. Объятия — сильнейший процесс обмена энергией, причем положительной.

Наверняка ты замечал, что после объятий становится легче и волшебным образом все проблемы отходят на второй план? Так, во время объятий между людьми устанавливается сильная эмоциональная связь. Чтобы прочувствовать ее максимально полно, необходимо не менее 20 секунд. Именно столько нужно для того, чтобы испытать положительные эмоции, которые компенсируют недостаток поддержки и внимания.

46. Отложить телефон за час до сна

Здоровый сон – гарантия молодости и долголетия. Физиологи доказывают: для качественного, правильного, глубокого сна нам нужно минимизировать воздействие “холодного” излучения перед сном, а значит закрывать шторы, включать в доме мягкий желтый свет и держаться подальше от экранов компьютера, телевизора и телефона. Кроме того, информация, которую мы получаем непосредственно перед сном, ночью обрабатывается в 40 раз активнее, чем вся остальная информация за день. Убедись, что в последний час бодрствования ты не скролишь бездумно ленту фейсбука, а посвящаешь время себе, лежишь в ванне, общаешься с семьей, читаешь хорошую книгу или записываешь благодарности, – делаешь что-то, что наполняет тебя позитивными эмоциями и способствует умиротворению.

47. Афформации (позитивные вопросы)

Какие бы вопросы мы себе не задавали, наш мозг всегда находит ответы, так уж он устроен. И если мы регулярно спрашиваем: «почему мне так не везет?», «за что мне это?» или «почему мои мечты не сбываются?», – он легко находит десятки причин. А что если ты будешь задавать себе совсем другие вопросы: почему мне так везёт? Почему я такой счастливый? Почему мои мечты сбываются так легко? Задавая их себе несколько раз в день, ты будешь настраивать своё мышление на позитивную волну, и, поверь, ответы тебе понравятся :)

48. Есть медленно и осознанно

Большинство проблем с перееданием и лишним весом связаны с тем, что мы едим быстро, неосознанно, иногда даже не замечая, что у нас в тарелке. Отвлекаясь на социальные сети, книгу или телевизор, мы не замечаем, когда наступает чувство насыщения, съедаем лишнее, впоследствии чувствуем тяжесть и даже ругаем себя. Вместо этого попробуй каждый прием пищи проводить медленно, концентрируясь и не отвлекаясь, думай о каждом кусочке, который отправляешь в рот, стараясь распробовать его вкус и насладиться. Воспринимай еду как своеобразную медитацию. Это поможет тебе не только улучшить свои пищевые привычки, но и потренировать осознанность и “присутствие” в настоящем моменте.

49. 5 минут ничего не делать

Смешно, правда? Но при детальном рассмотрении оказывается, что мы стараемся занять все свое время какими-то действиями, часто – бесполезными и непродуктивными, лишь бы избежать чувства вины за то, что “ничего не делаем”. Мы все время чувствуем себя ужасно занятыми, при этом забывая выделить хотя бы немного времени для себя. Заведи будильник на 5 минут, отложи телефон, компьютер, книги – и просто побудь наедине с собой и своими мыслями. Вот увидишь: от того, что ты целых 5 минут ничего не делал, ничего страшного не случится. Зато у тебя будет законное время, чтобы отключиться от текущих задач, задать себе важные вопросы, подумать и помечтать.

50. Подарить признание

Люди, которые тебя окружают, так же нуждаются в одобрении, признании своей ценности и заслуг, как и ты сам. Заведи себе привычку каждый день дарить кому-нибудь искреннее признание – близким, коллегам, родителям, друзьям, официантам, водителям такси или продавцам в магазине. Благодарите их за то, что они сделали для тебя, за хорошо выполненную работу, за их таланты или вклад. Помни: для кого-то твои добрые слова могут стать главным событием дня.

51. Активировать работу мозга

Чтобы как можно дольше сохранять молодость, важно тренировать свой мозг. Изучение новой информации (слов, стихов), интеллектуальные игры, игра на музыкальных инструментах и даже выполнение привычных ритуалов (например, чистка зубов) левой рукой или изменение маршрута на работу, позволяют укрепить нейронные сети мозга и замедляют их ослабление в процессе старения. Заведи привычку делать одно из этих действий каждый день, чтобы оставаться молодым как можно дольше. К тому же, это хорошая профилактика болезни Альцгеймера.

52. Начать день с улыбки

Когда мы улыбаемся, наш организм вырабатывает эндорфины, настроение автоматически улучшается и мы чувствуем себя счастливее. Возьми за правило начинать день с улыбки, еще до того, как ты открыл глаза, встал с постели или сделал зарядку. Пусть это будет твоё первое действие утра. Доказано, что люди, которые сразу после пробуждения включаются в бытовые вопросы, суету и ленту новостей фейсбука, гораздо вероятнее проводят целый день в таком же настроении, а те, кто начинает день с позитивных эмоций и хороших новостей, на протяжении всего дня чувствуют себя лучше и сохраняют позитивный настрой.

53. Утро без телефона

Какое первое действие ты делаешь с утра? Многие из нас первым делом (иногда даже толком не проснувшись) хватаются за смартфон, чтобы срочно просмотреть все “важные новости” из жизни знакомых и незнакомых людей, проверить почту или ответить на сообщения. В итоге вместо плавного, наполненного вдохновением и позитивными эмоциями утра, способного зарядить нас энергией на целый день, мы сразу окунаемся в информационный шум, суету и ворох ненужной информации. Заведи себе правило первые полчаса после пробуждения проводить без телефона. Посвяти это время себе: пиши утренние страницы, готовь завтрак, делай зарядку или дыхательную гимнастику, мечтай, планируй день или придумай свой собственный ритуал для правильного позитивного начала дня.

54. Менять сравнения на комплименты

Каждый раз, когда мы себя с кем-то сравниваем, мы забираем у себя силы, подрываем свою собственную уверенность и снижаем самооценку. Всегда будет кто-то моложе, стройнее или успешнее, и сравнение себя с другими вряд ли поможет нам достичь того, о чем мы мечтаем, а скорее наоборот демотивирует. Каждый раз, когда ты мысленно сравниваешь себя с кем-то, меняй эту мысль на комплимент другому человеку и искренне радуйся за него. И заодно сделай комплимент себе.

55. Минимум 7 часов сна

Продолжительность сна очень важна для нашего организма. Она влияет на скорость метаболизма: при недостатке сна обмен веществ замедляется и калории сжигаются медленнее. Также снижается уровень повседневной физической активности: недоспавший человек предпочитает больше сидеть, нежели стоять или двигаться. Нормальная продолжительность сна не менее важна для здорового образа жизни, чем правильное питание и физическая активность. Физиологи рекомендуют ложиться спать в промежутке с 22.00 до 00:00. Построй свой режим так, чтобы ложиться спать до полуночи и спать не меньше 7 часов каждый день.

56. Обнять себя

Мы часто думаем о том, как проявить любовь и поддержку к своим близким, но так редко проявляем их к самим себе. А между тем, самые важные отношения в твоей жизни – это отношения с самим собой. Когда тебе захочется почувствовать тепло и любовь, попробуй остаться наедине с собой и обнять себя за плечи с искренней заботой. Подари себе поддержку, в которой нуждаешься.

57. Техника “Хоопонопоно”

Если вы хотите устранить негативные ситуации из своей жизни – нужно исправлять не сами ситуации, а свои эмоции по отношению к ним. Хоопонопоно – это древняя гавайская техника самоочищения, описанная Джо Витале и Хью Лин в книге “Жизнь без ограничений. Секретная гавайская техника”. Эта практика помогает обрести спокойствие и гармонию, снять негативные блокировки, избавиться от обид и плохих мыслей. Суть техники заключается в постоянном проговаривании четырех фраз, которые составляют “формулу счастья”:

Я люблю тебя.
Прости меня.
Мне очень жаль.
Спасибо тебе.

Эти волшебные фразы ты можешь повторять и мысленно, и вслух. В любом месте и в любое время. Порядок фраз не важен, просто повторяй их по очереди, уделяя на каждую фразу 2-3 минуты. И даже не важно, веришь ты в то, что говоришь, или нет – это обязательно принесет свои результаты.

58. Мысленно посылать любовь

Давно доказано, что у каждой эмоции, которую мы испытываем, есть свой уровень вибраций. Он влияет на наше самочувствие, моральное состояние, количество энергии и даже на состояние внутренних органов. Самые высокие вибрации – у благодарности, сострадания и безусловной любви. Испытывая любовь, мы гармонизируем свое внутреннее состояние и настраиваем себя на позитив. Заведи себе привычку мысленно “посылать” любовь всем тем людям, которые для тебя важны – родным, близким, друзьям или даже незнакомцам, которые тебя вдохновляют своим примером. А особенно – тем людям, которые тебя злят или расстраивают: часто именно они нуждаются в нашей любви больше всего.

59. Лучший момент дня

В каждом, даже самом сложном дне можно найти что-то особенно хорошее. Заведи отдельный блокнот или выдели раздел в ежедневнике и возьми за правило вечером уделять пару минут анализу дня. Выпиши лучший момент за день, опиши, чем он тебе запомнился и какие эмоции вызвал. Уже через месяц, перечитывая список “лучших моментов” ты увидишь, сколько всего хорошего происходит в твоей жизни и сколько поводов для радости у тебя есть на самом деле.

60. Работать с эмоциями

Каждую эмоцию, которую мы испытываем, нужно проживать и отпускать. Иногда мы не позволяем себе испытывать сильные чувства, потому что это “неправильно” или неуместно, подавляем обиду, гнев, раздражение, которые остаются блоками в теле и иногда даже приводят к проблемам со здоровьем.

Используй простую технику из книги Керол Клайн и Марси Шимоф «Магнит любви». Устройся поудобнее и закрой глаза. Сосредоточься на тревоге или негативной эмоции, которую ощущаешь, представь, что эта эмоция – энергетическое поле. Определи, где именно ты ее чувствуешь в своем теле. Найди точку максимальной интенсивности этого поля и позволь своему сознанию перейти прямо в его центр. Если тебе удастся это сделать, ты почувствуешь небольшой вихрь, настоящее «око урагана». Оставайся здесь хотя бы несколько минут. И тогда произойдет что-то одно из трех: а) ощущение станет более интенсивным; б) ощущение останется тем же самым; в) ощущение начнет угасать или смягчаться. Сосредоточься на том, что чувствуешь. Сведи свое сознание в точку, как лазерный луч и снова найди центр поля оставшейся энергии. Погрузись в него, прочувствуй саму суть энергии. Твоя цель – свести энергию ощущения к минимуму, вплоть до полного исчезновения. Не ищи откровений, просто ощущай энергию. Возможно, тебе придется проделать это упражнение несколько раз, прежде чем энергия исчезнет. Посиди еще несколько минут с закрытыми глазами – и возвращайся к привычным делам.

61. Замечать хорошее в людях

Всё, что нам нравится или не нравится в других людях, есть в нас самих. Они как будто отзеркаливают нас и помогают увидеть что-то очень важное и ценное. Хорошие качества есть в каждом человеке, важно научиться их замечать. Возможно, сегодня кто-то уступил тебе место, открыл дверь или просто улыбнулся и пожелал хорошего дня. Замечай мелочи и концентрируйся на позитивном!

62. Держать фокус на счастье

Все мы хотим быть счастливыми, но часто забываем об этом, принимая ежедневные небольшие решения. Иногда нам даже кажется глупым выбирать “счастье”, когда можно выбрать то, что “правильно”, логично, полезно, или выгодно с рациональной точки зрения. Возьми за правило держать свое счастье в фокусе и каждый раз, делая выбор или принимая решение, задавать себе вопрос: сделает ли это меня счастливее?

63. Дело из списка “Что я люблю делать”

Что поднимает тебе настроение и заставляет твои глаза гореть? Составь список дел, которые ты любишь делать бесплатно, например, спать, целоваться, ходить босиком по траве, встречать рассвет; и список любимых дел, за которые нужно платить, например, ходить в кино, на массаж, путешествовать или покупать мелочи для близких. В каждом списке должно быть не меньше 25 пунктов. Когда списки будут готовы, внеси в свой ежедневник минимум по одному такому делу на каждый день – это станет привычкой, которая радует и повышает настроение.

64. Искать урок или подарок

Каждый день мы проживаем десятки разных эмоций. Сталкиваемся с неудачами, радуемся самым невероятным победам, а иногда зависаем над какой-то неприятной ситуацией, которая отбивает любое желание продолжать. Но впоследствии каждая “неприятность” делает нас сильнее или приводит к неожиданным позитивным результатам. В сложные моменты дня спрашивай себя: в чем мой урок или подарок в этой ситуации? И ответ обязательно найдется.

65. Утренняя визуализация дня

Первые минуты после пробуждения очень важны для твоего настроения на весь день. Закрой глаза и детально представь, что ты будешь сегодня делать. Например, как ты приветствуешь коллег в офисе, как быстро и легко справляешься с непростым заданием, как переговоры заканчиваются в твою пользу, как интересно ты проводишь вечер с семьей, как они благодарят тебя за вкусный чай. Представляй эмоции, которые будешь испытывать, впечатления, которые получишь. Открой глаза – твой идеальный план на день готов. Наслаждайся своим сегодня.

66. Менять негативные мысли

Негативные мысли можно очень быстро останавливать. Достаточно нажать пальцем на воображаемую кнопку по середине лба и выключить негативный внутренний диалог. Затем спроси себя: (твое имя), о чём ты сейчас думаешь? Эти мысли помогают тебе становиться лучше? Что ты чувствуешь? Да, это может показаться немного странным, но нам очень необходимы маленькие действия, которые помогут быстро вернуть себя в позитивное русло. Попробуй каждую замеченную негативную мысль менять на противоположную по смыслу позитивную и увидишь, насколько изменится твое настроение.

67. Техника “The Work”

Эта простая техника Кэти Байрон помогает избавиться от негативных мыслей, снизить уровень стресса, прийти к спокойному и гармоничному состоянию. Выбери любое негативное убеждение о себе или других людях, любую мысль, которая тебя сдерживает, расстраивает или ограничивает. Например, “я некрасивая” или “я недостойн”.

Задай себе 4 вопроса: Это правда? Я точно уверен, что это правда? Какой/каким меня делает эта мысль? Какой/каким я был бы без этой мысли? Затем переверни мысль на прямо противоположную (например, “я красивая” или “я достоин”) и найди минимум три аргумента, подтверждающие, что это правда.

68. Посвятить 30 минут мечте

Только ты выбираешь, как ты проводить эти 30 минут со своей мечтой – брейнштормить и действовать или просто лежать в направлении своей мечты. Постоянно визуализируй свою мечту, пропиши четкий план, подумай, кто может тебе помочь и поддержать. Каждый день делай, что-нибудь из этого плана, пусть даже очень маленькое, и хвали себя за приближение к осуществлению своего самого большого желания.

69. Правило 2-х минут

Это идеальное правило для борьбы с прокрастинацией. У каждого человека в течение дня накапливаются незначительные дела и мелкие задачи: положить вещи в шкаф, помыть за собой чашку, ответить на письмо, позвонить коллеге, поздравить друга с днем рождения. Мы склонны откладывать их в долгий ящик, не придавать им значения. К концу дня таких мелких дел накопится так много, что будет сложно с ними справиться за короткий срок. Если следовать правилу 2 минут, то можно избежать этого нагромождения небольших заданий: если на дело нужно всего 2 минуты, делай его прямо сейчас! Это правило поможет существенно повысить твою личную эффективность.

70. Сделать утреннюю зарядку

Зарядка может стать твоим первым утренним ритуалом счастья. Выполняя зарядку, пробежку по парку или просто по квартире ты получаешь сразу два в одном. Энергичные упражнения, даже если им уделять 10 минут в день, наполнят мозг эндорфинами. Этот гормон счастья снижает уровень стресса и улучшает мыслительные способности. Кроме того, посвятив немного времени собственному телу, ты концентрируешься на своих потребностях и стимулируешь самооценку.



АЛЛА КЛИМЕНКО

тренер по счастью, сооснователь проекта Upgrade,
создатель игры Happiness Online

**ДАВАЙ ДРУЖИТЬ
В СОЦ.СЕТЯХ**



@upgradeisgreat

#happinnessonlinegame