**Маленькие радости на каждый день**

Никто не знает, что будет завтра. Наша задача — прожить с удовольствием сегодня.

Глобальные перемены складываются из простых мелочей и чем приятнее будут эти мелочи, тем радостнее и легче вы будете в общении, тем разнообразнее станет ваша жизнь

Возьмите за правило, каждый день начинать с вопроса: как и чем сегодня я могу себя порадовать?



**Какие удовольствия бывают?**

**Тактильные.** То, что приносит радость вашему телу: массаж, йога, растяжка, ванна, маникюр и спа.

**Визуальные.** Когда мы наслаждаемся красивым видом, смотрим яркий фильм, выбираем одежду, ходим на выставку или в театр.

**Аудиальные.** Сюда относится прослушивание любимой музыки, разговор с подругой, все, что балует слух.

А еще бывает радость от познания нового и своих достижений. Об этом мы еще подробнее поговорим в следующих уроках. Сейчас наша задача — найти ответ на вопрос: «Что меня радует в моменте? Чем я могу украсить свою жизнь, чтобы здесь и сейчас мне было хорошо?»

Для баланса необходимо вносить различные виды удовольствий в свою жизнь, планировать их на каждый день и выбирать что-то глобальное на месяц.



**Список удовольствий на неделю**

**Удовольствие понедельника.** **Сделать самомассаж.** После рабочего дня помассируйте голову, разомните шею и сделайте массаж стоп.

Еще можно найти упражнения фитнеса для лица в интернете и выделить 15-20 минут, чтобы их выполнить.

Таким способом вы улучшите кровообращение, голова станет более ясной и свежей. Обязательно похвалите себя за продуктивное начало недели.

**Удовольствие вторника. Зайти в косметический магазин и выбрать себе что-то.** Необязательно покупать себе дорогие духи или брендовую помаду. Можно выбрать маску для лица, патчи, крем для рук, шарики для ванны.

Учитесь баловать себя просто так, а не из необходимости, потому что заканчивается пудра или тушь.

**Удовольствие среды. Потанцевать под ритмичную музыку.** Когда мы танцуем, то чувствуем себя здоровыми и красивыми. Выберите любимую музыку и повеселитесь.

Плюс танцев еще и в том, что они удовлетворяют потребность побыть маленьким ребенком, который живет в каждой из нас.

**Удовольствие четверга. Сделать что-то своими руками.** Отыщите свое творческое начало — нарисуйте картину по номерам, займитесь алмазной вышивкой, испеките пирог, вышивайте или начните лепить из глины. Творчество приносит нам радость, а также помогает открывать в себе новые таланты.

**Удовольствие пятницы. Помедитировать в конце рабочей недели.** Медитация благотворно влияет на наше психологическое состояние, помогает расслабиться и заменяет до 2 часов сна. О пользе медитативных практик написана не одна книга.

Можно выбрать медитации в свободном доступе в интернете

**Удовольствие субботы. Почитать интересную книги или ничего не делать.** Составьте список книг, которые хотите прочесть и не убирайте его в долгий ящик. Выделите 1-2 часа на чтение.

Учиться расслабляться и ничего не делать. Зачастую это бывает очень важно — дать уму и телу возможность просто наблюдать за миром и любить себя в таком состоянии.

**Удовольствие воскресенья. Попробовать новое блюдо.** Найдите в интернете рецепт нового блюда, которое никогда не пробовали и приготовьте.

Не любите готовить? Отправьте в ресторан или кафе. Попробуйте что-то необычное, чтобы привнести новизну в привычное меню.

**Маленькие минутные радости**

* Открыть окно и вдохнуть свежий воздух
* Постоять в планке несколько минут
* Начать планировать отпуск
* Примерить любимое платье
* Вспомнить слово, которое давно вертится на языке
* Понюхать любимые духи или ароматическое масло
* Потрогать шероховатую поверхность дерева
* Сделать зарядку для глаз
* Поговорить с любимой подругой
* Послушать шум моря, пение, птиц, стук дождя
* Обнять своего ребенка
* Сделать смешную прическу

**Большая радость месяца**

Крайне полезно радовать себя чем-то глобальным каждый месяц или каждые 3 месяца. Что это может быть:

* Поход в СПА/на природу/в баню/на батут с друзьями
* Посещение интересного мастер-класса
* Поездка в новое место, где никогда не были
* Покупка красивого белья/дорогой косметики/нового платья
* Мини-отпуск на 3-4 дня

Помните, вы у себя одна и себя нужно любить и баловать. Тогда жизнь будет любить и баловать вас. Скачайте календарь и на каждый день планируйте свои удовольствия.

