

# 99+1 СПОСОБ быть счастливее каждый день



**Бонни Хейз**

Бонни Хейз

**99 + 1 способ быть  
счастливее каждый день**

ИГ "Весь"

## **Хейз Б.**

99 + 1 способ быть счастливее каждый день / Б. Хейз — ИГ  
"Весь",

Счастье – это не теория, это практика. И универсального рецепта счастья в природе нет – как нет универсального лекарства от всех болезней. Есть только набор ингредиентов, и вы вольны их смешивать, экспериментировав и добавляя новые компоненты, чтобы создать свой собственный рецепт счастья. Ведь не исключено, что вы даже не догадываетесь, что сделает вас счастливым. Порой мы прикладываем много усилий к достижению какой-то цели, но когда достигаем ее – счастливее не становимся. Или наоборот – то, на что мы никогда не обращали внимания, неожиданно делает нас совершенно счастливыми. В этой книге вы найдете сто способов стать счастливее – неожиданных, иногда противоречивых, но всегда эффективных. Главный совет, который дает Бонни Хейз, – испробовать их все, не торопясь, один за другим, – и тогда рано или поздно вы найдете то, что сделает счастливым именно вас. Вы можете читать книгу с начала или открывать ее раз в день на любой странице. Главное – помните, что у счастья нет четких правил, поэтому смело экспериментируйте: совмещайте, привносите что-то свое, выходите за рамки!

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Введение                          | 6  |
| 1. Улыбайтесь                     | 7  |
| 2. Научитесь говорить «ДА»        | 8  |
| 3. Научитесь говорить «НЕТ»       | 10 |
| 4. Избегайте социальных сетей     | 12 |
| 5. Общайтесь вживую               | 14 |
| 6. Не забывайте о массаже         | 15 |
| 7. Заведите питомца               | 16 |
| 8. Делайте комплименты            | 18 |
| 9. Флиртуйте                      | 19 |
| 10. Влюбляйтесь                   | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 21 |

**Бонни Хейз**  
**99 + 1 способ быть**  
**счастливее каждый день**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

## Введение

Если собрать все население земного шара в одну огромную аудиторию и спросить: «Кто здесь не хочет быть счастливым?», то в ответ не поднимется ни одной руки. В этом вопросе человечество проявляет редкостное единодушие. Однако при этом также не найдется двух одинаковых ответов на вопрос о том, что же такое счастье?

Поиски единого для всех универсального счастья подобны поискам священного Грааля, рецепт его у каждого свой. Но почему же сегодня, когда мир открыт как никогда и предлагает нам всевозможные варианты удовлетворения своих нужд и потребностей, все больше людей жалуются на то, что их жизни бессмысленны, а будни напоминают фильм «День сурка»? Почему все чаще мы задаемся вопросом, как найти счастье, а количество тренингов, курсов и методик, посвященных тому, как привести гармонию в свою жизнь, зашкаливает? Мы разрываемся между представлениями, навязанными нам средствами медиа, обществом и личными стремлениями, и в попытках отыскать баланс окончательно запутываемся и утрачиваем все ориентиры.

Между тем, для того чтобы быть счастливым каждый день, не нужно предпринимать никаких сверхъестественных усилий. Абсолютно все, что нужно, уже есть у вас под рукой, и вы можете воспользоваться этим прямо сейчас!

Эта книга для всех, кто хочет привести в свою жизнь немного гармонии и научиться находить счастье в каждом дне. Собранные здесь 100 способов подойдут вам вне зависимости от пола, возраста и социального положения. Они доступны каждому и не потребуют никаких материальных затрат. Все, что вам потребуется, – это вы сами, ваше желание изменить что-то, открытое сердце и немного терпения.

В каждом пункте вы найдете немного «теории» и практики. Вы можете читать книгу подряд или каждый день открывать ее на любой странице. Вы вольны использовать все приведенные советы по своему усмотрению. Пробуйте их, изменяйте, но помните главное: ваша жизнь должна быть движением к счастью, а не от него.

Что ж, начнем!

## 1. Улыбайтесь

Когда внутри все кипит от злости или вы ощущаете упадок сил, мечтая только о том, чтобы поскорее забиться в угол, одна мысль о смехе вызывает протест. Но даже в этом случае (и особенно в этом случае) найдите в себе силы улыбнуться.

Наш организм – сложный полифонический инструмент, все элементы которого работают в тесной взаимосвязи. Затрагивая одну настройку, неизбежно отрегулируешь что-нибудь другое.

Ученые не без оснований полагают, что между мимикой и настроением есть не только прямая, но и обратная связь. То есть, если вы ощущаете грусть или недовольство, то насупленный вид и сжатые губы будут естественным внешним проявлением эмоций. Однако если вы попробуете улыбнуться, то, скорее всего, с удивлением отметите, как и настроение начнет потихоньку выправляться.

Да, этот метод не станет стопроцентной панацеей, если в вашей жизни настали по-настоящему тяжелые времена, но он невероятно действенный в качестве оружия борьбы с бытовыми неурядицами, неизбежно преследующими нас каждый день.

Попробуйте прямо сейчас!



### ПРАКТИКА

Подойдите к зеркалу или воспользуйтесь карманным. Сделайте вдох, расправьте плечи, улыбнитесь пошире и скажите: «Все ужасно! Я несчастен!»

Заговорщически подмигните отражению, состройте рожицу, поделитесь наболевшим и подбодрите себя: «Вокруг враги! Но мы справимся, правда?»

В конце концов, кто еще поймет вас лучше, чем вы сами? Вы просто не сможете противостоять собственному обаянию и очень скоро ощутите, как улыбка становится совершенно искренней, а немалая часть напряжения бесследно исчезла.

## 2. Научитесь говорить «ДА»

*Чем дальше ты способен уйти от себя и своих привычек, тем большего ты сможешь достичь. Все самое интересное в мире лежит за пределами зоны твоего личного комфорта.*

*Бenedикт Камбербэтч, британский актер, лицо самого знаменитого современного Шерлока Холмса*

Новым эмоциям, новым ощущениям, новым людям, новым занятиям.

В психологии существует такое понятие как «зона комфорта» – некие рамки, существуя в которых, мы ощущаем себя безопасно, спокойно и уютно. В общем, это набор наших шаблонов поведения, реакций, все привычки и ритуалы, манеры и предпочтения.

Зона комфорта есть у каждого человека. Для кого-то это жизнь в ритме города, четкий распорядок дня, работа, бары, кино, рестораны. Для кого-то – неторопливая жизнь на природе, долгие ленивые утра, завтраки в полдень, уход за садом. Неважно, как выглядит ваша зона комфорта, но вам тут очень-очень хорошо, а если не хорошо, то хотя бы привычно и спокойно.

Внезапно извлечь вас из нее – все равно что вытолкнуть человека из лодки посреди моря. Вы почувствуете панику и попытаетесь побыстрее вернуться в спасительное убежище, точно крот, которого вытащили из-под земли.

Но дело в том, что, пока вы не научитесь время от времени выпрыгивать из лодки и плавать в открытом море, в вашей жизни не произойдет решительно ничего: ни хорошего, ни плохого. Некоторые люди сознательно предпочитают такой вариант, думая что-то вроде «лучше плохонькое, но свое». Но двигаясь изо дня в день по одной и той же колее, не отклоняясь ни на сантиметр, однажды вы неизбежно окажетесь на территории уныния, скуки и стагнации.

Пока вы держитесь за свою зону комфорта, вы – живущий в подzemелье крот, не подозревающий о том, что над ним есть огромный мир. Но вылезать туда или нет – зависит только от вас.

Любое развитие и движение связано с выходом из зоны комфорта, поэтому выбираться из уютной норы необходимо, если только вы не хотите превратиться в муху в капле янтаря.

Поверьте, никто не чувствует себя хорошо, покидая зону комфорта. Нам нравятся ощущение безопасности и контроля и не нравятся риск, стресс и неизвестное. Поэтому мы так часто говорим «нет», хотя могли бы сказать «да». Однако без выхода из этой зоны невозможны ни изменения, ни развитие, ни новые впечатления, ни новый опыт, ни новые знакомства. Рано или поздно, устав от однообразия, которое дарит вам зона комфорта, вы сами захотите что-то поменять, но привычка к безопасному «нет» может сыграть с вами злую шутку.



### ПРАКТИКА

Потихоньку и регулярно выходите за границы своей зоны комфорта. Но прежде хорошенько усвойте: на самом деле вы не оставляете ее. Зона комфорта – это не квартира, из которой можно уйти, захлопнув дверь, это территория, границы которой подвижны. Вот почему для начала стоит приучить себя к мысли, что вы ничего не меняете навсегда, никуда не уезжаете, выбросив ключи, а просто расширяете свои владения. А между понятиями «покинуть» и «расширить» есть большая разница. Звучит уже не так пугающе, правда?

Напоминайте себе, что вы ни с чем не расстаетесь, но очень вероятно, что-нибудь найдете.

Все, что у вас есть, останется при вас в любом случае. Если дискомфорт станет слишком сильным, вы всегда можете вернуться на безопасный и знакомый участок.

Подбадривайте себя, потому что одно, даже самое крошечное, движение в сторону расширения границ вашей территории – уже огромный шаг.

Не стоит сразу бросаться во все тяжкие: любое непривычное и несвойственное нам действие вызовет только лишний стресс, и в результате может вовсе отбить всякое желание осваивать новые территории.

Ваша задача – двигаться маленькими марш-бросками, каждый раз убеждаясь, что никакой катастрофы не происходит. Например, если вы стесняетесь незнакомцев и не любите людные места, не стоит сразу же в одиночестве отправляться в клуб или на масштабную вечеринку, где вы никого не знаете. Есть большая вероятность, что ваше сознание, опешив от резкой смены обстановки, выберет привычный и безопасный способ поведения, и вы простоите в углу, робко кивая гостям или неразборчиво мямля что-то в ответ на все попытки заговорить с вами. Лучше поинтересуйтесь у друзей, не нужна ли компания для похода на какое-нибудь мероприятие. Сознание того, что рядом уже есть кто-то знакомый, позволит вам чувствовать себя увереннее. Заговаривайте с незнакомцами на улицах, спрашивая дорогу, время и т. д. Отличным вариантом также может быть запись на пробные уроки, семинары, в небольшие кружки. Все, кто приходят на первое занятие, оказываются в равном положении, все чувствуют себя немного смущенно, поэтому в таких местах легко завязать ни к чему не обязывающую беседу. Помимо полезной информации, которую вы почерпнете, вы убедитесь, что в общении с незнакомыми людьми нет ничего страшного.

Выбирайтесь из своей норы и оглядывайтесь вокруг постепенно, попробуйте на протяжении месяца каждый день делать что-то новое, не обязательно радикальное: слушать музыку, которую раньше не слушали, заказать на обед неизвестное блюдо, прогуляться по незнакомым местам.

Говорите «да» предложениям сходить куда-нибудь, куда раньше вам было отправляться лень или не хотелось, и шансам, которые подкидывает судьба. Каждый раз спрашивайте себя: «Что я потеряю, если соглашусь?» В 9 из 10 случаев правильным ответом будет «ничего». Зато обязательно что-то найдете.

Как и во всяком другом деле, здесь особенно тяжелы первые шаги, но постепенно вы будете двигаться все увереннее и вскоре привыкнете к мысли, что неизведанные территории полны сюрпризов, и по большей части приятных.

### 3. Научитесь говорить «НЕТ»

*Я должен срочно научиться говорить «нет» Раньше я отвечал «да» на каждое предложение, но я изо всех сил стараюсь измениться.  
Бенедикт Камбербэтч, очень противоречивый*

Это слово так же важно для вашего счастья, как слово «да». Несмотря на то, что помощь ближним вносит немалый вклад в наш собственный душевный комфорт, другим не менее необходимым умением является умение говорить «нет».

Каждый из нас может вспомнить ситуацию, когда по разным причинам не сумел отказаться сделать что-то, чего делать не хотелось. В конце концов, в том, чтобы немного изменить свои планы ради приехавших погостить родственников, употребить свой выходной на помощь подруге, собравшейся переезжать, или задержаться на часок в офисе по просьбе шефа, нет ничего криминального. С точки зрения успешной жизни в социуме, время от времени поступаться своими интересами – естественно. Это здоровее и лучше, чем всегда действовать, исходя лишь из соображений собственной пользы.

Однако есть люди, которые готовы уступить буквально каждому, не потому, что они горят желанием помочь всем обездоленным, а потому, что слово «нет» является для них куда большей проблемой, чем что-нибудь сделать, даже если мысль об этом не вызывает воодушевления.

Если вы ощущаете принадлежность к этому кружку безотказных, скорее вводите в лексикон полезное слово «нет!» Постоянное ущемление собственных интересов и попытка угодить каждому приведут вас прямиком к хроническому стрессу.

Неумение отказывать, как и прочие черты, портящие нам жизнь, часто исходит из детства и является следствием воспитания слишком деспотичных родителей. Становясь взрослыми, мы испытываем особенные трудности в отказе людям, которые воспринимаются нашим сознанием как «старшие»: будь то непосредственно родители, начальник или друзья, соседи и незнакомцы, взявшие покровительственный тон или имеющие привычку разговаривать на повышенных тонах...

Прежде всего, осознайте, что вы уже не ребенок, вы – взрослый человек, который может проявить послушание и уважение, но не обязан слепо подчиняться всему, что ему говорят. Иногда мы боимся отказывать кому бы то ни было из страха потерять хорошие отношения, чье-то расположение, опасаясь конфликта и т. д.

Но стремление быть для всех удобным и не причинять никому беспокойства – так же бессмысленно и неосуществимо, как желание нравиться всем.

У вас есть свои желания и интересы, которые вы имеете право отстаивать, и совершенно нормально, что некоторые из них идут вразрез с желаниями и интересами окружающих. В конечном итоге абсолютное большинство людей думает в первую очередь о собственном благополучии. Каждый раз, когда их просят сделать что-то, они бессознательно задают себе вопрос, «безопасно ли это для меня» и какие выгоды и риски сулит согласие или отказ. Этот процесс происходит автоматически и в бытовых ситуациях занимает считанные мгновения. Если минусы перевешивают плюсы, отказ следует моментально, что так же нормально воспринимается большинством людей.



#### ПРАКТИКА

Если слово «нет» является для вас настоящей проблемой, сразу научиться отказывать будет трудно. Более того, люди, привыкшие к вашему

постоянному согласию, скорее всего, попытаются продолжать манипулировать вами с удвоенной силой и противостоять этому натиску будет нелегко, но необходимо. Постепенно вы поймете, что никто не может заставлять вас делать что-либо против вашей воли, если, конечно, сейчас вы не находитесь в финансовой кабале у итальянского босса или вас не преследует Интерпол.

Впрочем, также возможно, что люди, которым вы помогали до этих пор, даже не догадываются о неудобствах, которые вы испытываете. Что бы вы ни думали, но люди не обладают даром ясновидения. Как ваш коллега, которого вы каждый вечер подвозите до дома, делая изрядный крюк, может догадаться, что вам это не по нутру, если вы желаете ему провалиться под землю только после того, как захлопывается дверца машины?

Если вы опасаетесь испортить отношения, спокойно, но твердо объясняйте свои решения, подкрепляя их реальными или мнимыми причинами. Люди намного спокойнее воспринимают отказы, когда слышат здравые аргументы.

«Прости, я больше не смогу подвозить тебя домой, потому что приходится делать огромный крюк», или: «Я больше не смогу подвозить тебя, потому что теперь мне надо отвозить ребенка в бассейн».

«Я не смогу помочь тебе с переездом, потому что на следующий день запланирована дальняя поездка, и я хочу отдохнуть», или: «Я не смогу помочь тебе с переездом, потому что устала и хочу уделить время себе».

«Я не хочу задерживаться в офисе, так как по вечерам у меня курсы иностранного языка», или: «Я не хочу задерживаться в офисе, поскольку вы не оплачиваете мои переработки».

Вы можете выбрать любой вариант, говорить откровенно или смягчать краски. Так или иначе, скорее всего, будете удивлены тем, что отказ восприняли совершенно спокойно. Ваш коллега пожмет плечами и найдет попутчиков в соседнем кабинете, подруга наймет профессионалов или попросит других знакомых, а босс вряд ли будет удивлен вашим отказом задерживаться на работе, так как ни один нормальный человек не воспринимает идею добровольных переработок с радостью. Вероятно, он просто закидывает удочку и, получив ожидаемую реакцию, сам предложит вам компенсацию или задаст вопрос по поводу ваших условий.

Если же последовала откровенно негативная реакция, скорее всего, перед вами манипулятор, который привык пользоваться вашей безотказностью. Тогда твердо сказанной фразы: «Нет, потому что я не хочу», будет вполне достаточно. Впрочем, в любом случае объяснять причины своего отказа вы не обязаны.

## 4. Избегайте социальных сетей

Сегодня трудно найти человека, у которого нет аккаунта хотя бы в одной социальной сети. Обычно мы регистрируемся в нескольких, всюду заводим «друзей» и начинаем свой день с просмотра обновлений в чужих жизнях или демонстрируем свои достижения. Социальные сети используются для установления деловых и дружеских контактов, в них находят знакомых по интересам, старых друзей, работодателей и даже свою вторую половинку. Сейчас спросить о чем угодно онлайн – так же естественно, как когда-то позвонить по телефону. И сами по себе социальные сети весьма полезное изобретение, но только до тех пор, пока вы контролируете их, а не они вас.

Вы садитесь «только проверить сообщения» и приходите в себя три часа спустя, не в силах толком объяснить, чем именно занимались? Если вы не получаете лайка в течение десяти минут, то впадаете в уныние и чувствуете себя покинутыми? Мысль о том, чтобы отправиться на несколько дней в место без доступа к интернету, заставляет вас моментально отказаться от поездки? Что ж, вы попали в сети. Добро пожаловать в клуб зависимых.

Сегодня зависимость от социальных сетей – распространенное явление и ничем не отличается от любой другой зависимости, поэтому ее следствием легко могут быть расстройства и депрессия.

Мало того, что мы тратим впустую уйму времени, которое можно было бы использовать куда с большей пользой, вдобавок мы постоянно занимаемся анализом своего положения среди себе подобных. Постоянно сравнивая себя с другими и видя их счастливую, полную удивительных событий и приключений жизнь, мы часто делаем самые неутешительные выводы о своей собственной, считая ее на редкость скучной и однообразной. Листая фотографии коллег, лежащего в шезлонге под сенью пальм; читая ежедневные отчеты бывшей одноклассницы, добившейся небывалых карьерных вершин, вы с ужасом думаете, что хроника ваших будней – претендент на звание «Мистер Уныние века», а уж утренние твиты парочки абсолютно незнакомых вам людей, за которыми вы маниакально следите со дня регистрации, способны испортить чуть ли не целый день.

Забудьте об этом! Пора избавляться от зависимости, или после будете рассказывать внукам, что употребили половину своей жизни на слежку за чужими достижениями.



### ПРАКТИКА

В очередной раз изучая чужие страницы и вздыхая о том, как монотонны ваши будни, вспомните о нескольких важных вещах:

На чужом газоне трава всегда зеленее. В сетях мы видим лишь узкий срез чужой жизни, иллюзию, что она состоит сплошь из увеселительных поездок, вечеринок и развлечений. Счастливые улыбки, десятки знакомых, стильная одежда, клубы, путешествия. Да, действительно, существуют люди, для которых это и есть будни, но они – лишь вершина огромного айсберга, и они точно так же как-то зарабатывают на жизнь, моют посуду, далеко не всегда занимаются любимым делом и время от времени ощущают себя одинокими и несчастными. Попробуйте отстраненно посмотреть на свой аккаунт как на страницу незнакомого человека. Что бы вы сказали о нем? Вряд ли вы стремитесь выложить фотографии своего ремонта или хронику еженедельной

уборки. Зато наверняка здесь есть фото с отпуска, вечеринок или дружеских посиделок.

Виртуальные социальные сети очень похожи на реальные, здесь действуют те же законы, и популярность в них более зависит от грамотной самопрезентации, чем от реальных достижений. Как и в жизни, здесь выигрывает тот, кто умеет себя подать, а не тот, кто обладает массой скрытых достоинств. Заметьте, что некоторые умеют написать о походе в продуктовый магазин как о захватывающем триллере или собрать сотни лайков художественными фотографиями собственного огорода, хотя и то, и другое по сути своей быт, от которого вы так бежите. Посмотрите на свою жизнь под другим углом. Если вас так волнует популярность в социальных сетях, подумайте, как увлекательно поведать своим знакомым о прогулке с собакой.

При этом успех в социальных сетях достаточно дешев и связи рвутся при малейшем натяжении. Вы помните всех тех, на чьи обновления были подписаны, но кто куда-то исчез? Скорее всего, вас совершенно не волнует их судьба, ведь вы уже давно нашли им замену. По-прежнему ни настоящая дружба, ни любовь невозможны в виртуальной реальности, а потому здесь они практически ничего не стоят. Сколько бы лайков ни собирали ваши посты, на реальные проблемы отзовется в лучшем случае треть знакомых. Просто проведите эксперимент: не появляйтесь в социальных сетях хотя бы неделю и проверьте, как много друзей позвонит, чтобы узнать, не случилось ли чего плохого. Вероятно, вам придет парочка взволнованных СМСок от близких друзей, зато «по возвращении» вы убедитесь, что ящик забит сообщениями с вопросами, где вы пропадаете, но вряд ли это сильно помогло бы что-то исправить, если бы с вами действительно стряслась беда.

В социальных сетях легко перепутать причину со следствием. Люди, чьи аккаунты вызывают у нас особую зависть, прежде всего нацелены на жизнь в реальном мире. Фотографии и посты об успехах – лишь естественное следствие их насыщенной жизни, но никак не наоборот. Ваша одноклассница никогда не добилась бы карьерных высот, проводи она свободное время за отслеживанием рейтингов. Так что заканчивайте проверять свой аккаунт каждые десять минут. Отправляйтесь на прогулку, читайте любимые книги, купите билет в театр или кино, забудьте о социальных сетях хотя бы на время. Убедитесь, что счастье не зависит от количества лайков, и очень скоро вы и думать забудете о половине своих виртуальных знакомых и о том, какое место занимаете среди них.

## 5. Общайтесь вживую

Вы и сами знаете: никакие виртуальные люди не заменят реальных. Лучше один настоящий друг, чем десять новых знакомых в сети.

Сегодня темп жизни невероятно ускорился. Для успешного функционирования в социуме жителям мегаполиса приходится действовать в условиях многозадачности и постоянного стресса, удерживая в уме массу дел. В плотном расписании трудно выкроить время на регулярные и неспешные посиделки с друзьями. Конечно, социальные сети здорово помогают, позволяя поддерживать связи на расстоянии. Ежедневная переписка с подругой во время обеденного перерыва поддерживает и поднимает настроение, но никогда не заменит вам душевной беседы за чашкой чая. Не заменяйте живое общение ежевечерним трепом в социальных сетях, это далеко не эквивалентный обмен, как может показаться. Наверняка вы заметили, что даже пятиминутная случайная встреча в метро с хорошим знакомым моментально поднимает настроение куда быстрее, чем обмен смайликами. Почему?

Вы думаете, что просто обмениваетесь ничего не значащими новостями, но в этот момент мозг делает свои выводы и улавливает и учитывает массу сигналов: эмоции и реакция собеседника на ваши слова, уровень вашей социализации, положение среди себе подобных, взаимный обмен энергией и много чего еще. Кроме того, виртуальные контакты полностью лишены такого важного для психологического здоровья фактора, как прикосновения. Одно подбадривающее рукопожатие, теплое объятие, заговорщический обмен взглядами, совместный смех не под силу заменить и тысяче сообщений. Только в процессе живого общения с интересными нам людьми организм усиленно вырабатывает целый набор гормонов удовольствия, в результате чего вы гарантированно почувствуете себя на порядок счастливее, чем при обмене набором букв.



### ПРАКТИКА

Используйте каждую возможность, чтобы провести время в компании друзей. Зовите друг друга в гости, не отказывайтесь от совместных походов на мероприятия, пообедайте вместе, если работаете недалеко. Старайтесь видеться с кем-нибудь из близких друзей хотя бы раз в неделю.

## 6. Не забывайте о массаже

Даже если вы толком не можете объяснить, как работает массаж и почему он полезен, вас вряд ли придется убеждать в том, что массаж сам по себе – это очень и очень хорошо, хотя бы потому, что очень и очень приятно.

В анонимном опросе для мужчин, проведенном женским глянцевым журналом, «Вы предпочли бы хороший массаж или хороший секс?» больше половины респондентов выбрали первый вариант, что еще раз доказывает: мало что может сравниться с удовольствием от умелых прикосновений к уставшим мышцам.

По сути, массаж – это настоящая комплексная терапия, оказывающая положительное влияние на тело и дух. Вывод токсинов, нормализация кровяного давления и нервной системы, мягкое воздействие на работу внутренних органов – вот далеко не полный перечень плюсов массажа. Он стимулирует или расслабляет, снимает усталость и боль, гармонизирует, способствует выработке гормонов радости – эндорфинов, благодаря чему даже после пятнадцатиминутного сеанса у незнакомца вы гарантированно получите удовольствие, чего нельзя сказать о сексе.

Безусловно, лечебный массаж придется доверить профессионалу, а не то вы рискуете принести себе больше вреда, чем пользы. Но несколько приемов, которые позволят вам достичь легкого тонизирующего или релаксирующего эффекта, может освоить каждый. Изучите их со своим партнером и получайте наслаждение от прикосновений или применяйте самомассаж каждый раз, когда захотите немного расслабиться.



### ПРАКТИКА

1. Согните пальцы руки наподобие гребня и с усилием проведите ими от центра затылка к ушам. Глаза при этом должны быть закрыты. Три минуты такого массажа надолго придадут вам бодрости.

2. Очень полезен и массаж точек между пальцами рук и ног, они стимулируют работу всех органов.

3. Массаж точки у основания черепа против часовой стрелки (повторите движение раз двадцать) способствует повышению концентрации внимания.

4. Прикосновения к стопам буквально творят чудеса. Движения могут быть произвольными, уже спустя минуту вы почувствуете настоящее удовольствие и расслабление.

5. При головной боли поместите большие пальцы в центр лба чуть выше бровей и обхватите голову с обеих сторон. Затем с силой проведите большими пальцами от центра лба к вискам и затем к волосам. Обрабатывайте маленькие участки кожи, пока не покроете весь лоб.

6. Китайцы рекомендуют такой массаж головы. Поднимите обе кисти, поместите среднюю линию каждого запястья (основание ладоней) над ушами. Два средних пальца встретятся на точке, отвечающей за мыслительный процесс, а под ладонями окажется точка, ответственная за головные боли и недомогания. Массируйте их круговыми движениями ладоней и кончиков пальцев 9 раз вперед и 9 раз в обратную сторону. После массажа мягко надавите на обе точки, выдохните, слегка отпустите ладони, вдохните. Повторите 3 раза. Направьте ладони скользящим движением к затылку.

## 7. Заведите питомца

То, что не только собака, но любое домашнее животное – друг человека, доказывать уже никому не нужно. Достаточно прогуляться в ближайшем парке, чтобы убедиться: даже самые угрюмые особи из мира двуногих буквально без ума от своих четвероногих подопечных, иногда обладающих характером столь же скверным. Или вспомните своего нелюдимого дядюшку, который признавал только компанию своего пса, или соседку, которая относится к своему кошачьему выводку нежнее, чем к собственным наследникам и уж тем более к любому другому представителю человеческой расы.

Вы наверняка слышали о том, что общение с животными как терапия используется в лечебных учреждениях, санаториях, хосписах, домах престарелых и в армии. В США даже есть специальные фирмы, которые готовят собак-врачей. Но если ваш любимый Шарик не прошел подобную переподготовку, он все равно окажет на вас самое целительное воздействие.

Польза общения человека с меньшими братьями бесспорна, и ученые привели этому множество вполне научных доказательств. Например, даже пять минут поглаживания любимой Мурки или бросания Бобику палочки уменьшает количество холестерина в крови, резко снижает уровень гормонов стресса, выравнивает давление, способствует заживлению травм и психологической адаптации и даже может избавить от психосоматических симптомов и боли, вызванной нервным напряжением.

Кошки считались священными животными еще в Древнем Египте, возможно, благодаря тому, что внимательные жители побережья Нила заметили их таланты целителей. Одно мурлыканье уже действует на человека как хорошее успокоительное. Кошки облегчают жизнь страдающим психическими заболеваниями, депрессиями и сердечными расстройствами. Они способствуют нормализации давления и заживлению ран. Считается, что кошки больше подходят для лечения заболеваний нервной системы и внутренних органов, а коты – для оказания первой помощи при остеохондрозе, радикулите и артрозе. Также пытливые исследователи разделили кошачьих по специализации в зависимости от цвета и длины шерсти. Считается, что длинношерстные особи с большим успехом справляются с нервными заболеваниями и бессонницей. Усатые с умеренной шерстистостью помогают людям с недугами сердца, короткошерстные и лысые лечат печень, почки и желудочно-кишечный тракт. Сиамским кошкам и вовсе приписывается необъяснимая пока учеными способность убивать болезнетворные микроорганизмы и таким образом предотвращать простуды своих хозяев. Независимо от породы все коты мурчат на особой частоте между 22 и 44 герц. Американские ученые утверждают, что вибрации именно на этой частоте ускоряют процесс регенерации клеток, поэтому все кошки без исключения – незаменимые помощники при заживлении травм.

Собака – главный друг и напарник человека с пещерных времен. Сейчас без собак нельзя представить себе ни одну спасательную службу, ни армию, ни правоохранительные органы. Они считаются хорошими лекарями аритмии, язвенной болезни, хронического бронхита, сердечной недостаточности, остеохондроза позвоночника, предынфарктного состояния, нормализуют давление и помогают восстановиться после инсульта. В отличие от своенравных кошачьих, собака крепко привязывается к хозяину и становится ему настоящим другом, поэтому многие одинокие люди избавили себя от депрессии и нервных срывов именно благодаря тому, что в свое время подобрали на улице симпатичного Бобика.

Если вы не можете позволить себе завести кошку или собаку, не стоит недооценивать прочих питомцев, которые также могут принести немалую пользу.

Людам, страдающим от неврозов и депрессий, врачи советуют завести рыбок. Наблюдение за ними отлично расслабляет и успокаивает, а вода, испаряющаяся из аквариума, увлажняет воздух.

Пернатые друзья оказывают на психику не менее целительное воздействие. Птичье чирикание действует как полноценное успокаивающее средство, повышает работоспособность и творческий потенциал. А волнистые попугайчики считаются хорошими сожителями для страдающих болезнями сердца.

Несмотря на свой равнодушный и отрешенный вид, все рептилии записаны в ряды лекарей нервных и кожных заболеваний.

Даже хомячки и кролики, хоть и слынут совершенно безмозглыми созданиями, принесут вам радость и облегчат страдания при суставных заболеваниях, а белые крысы считаются хорошими помощниками при неврозах.

Вы можете верить или не верить этим гипотезам, но существует и иное, научное и универсальное объяснение. Дело в том, что наличие рядом любого маленького существа, будь то ребенок или зверек, нуждающийся в нашем внимании и заботе, запускает в теле особые процессы, тормозящие развитие нервных заболеваний. Пока мы заняты возвращением, защитой и опекой, наш организм просто не может позволить себе отвлекаться на такие мелочи, как депрессия и пустые переживания.

Что касается лечебного эффекта от общения с лошадьми или дельфинами, она доказана и давно перешла из категории мифов в официальную медицину. Иппотерапия приносит облегчение при всех заболеваниях опорно-двигательной системы, полиомиелите и психических расстройствах. Дельфинам приписываются разные чудодейственные свойства, но доказано, что они незаменимы при нервных заболеваниях и аутизме.



## **ПРАКТИКА**

Зоотерапия хороша тем, что доступна каждому и не имеет побочных эффектов. Если вы не очень стеснены во времени и редко отлучаетесь из дома на длительный срок, подумайте о питомце. Грызуны и вовсе хорошо переживают отсутствие хозяина и недостаток внимания с его стороны, поэтому подойдут даже занятым людям. О них несложно заботиться, поэтому вы без труда найдете им временных покровителей, если уделите более чем на три-четыре дня.

Если у вас совсем нет возможности держать питомца дома, подумайте о посещении ипподромов или приютов для животных, где часто нужны волонтеры, а четвероногие ценят любое внимание. Пристройте кормушку для птиц за окном и наблюдайте за пернатыми. Поищите вакансии догуолкера – человека, который гуляет с чужими собаками, пока хозяин занят. Эта новая «специальность» нашего века стремительно набирает популярность в мегаполисах. Такое занятие принесет вам не только пользу, но и доход.

Как крайний вариант подключите телеканал о животных или смотрите передачи в интернете. Даже наблюдение за меньшими братьями на экране и просмотр хроник жителей саванны отлично снимает стресс.

## 8. Делайте комплименты

Если по необъяснимым причинам случилось так, что вы никогда никому не делали комплиментов, вы просто недооцениваете их силу и мгновенный терапевтический эффект. Если же вы с удовольствием говорите окружающим приятные вещи, то уже знаете, что комплимент – безотказный способ моментально поднять настроение не только другому, но и себе самому. Заставляя людей улыбаться и делая их чуточку счастливее, вы сделаете счастливее и себя.

Сказав даже небольшой комплимент, вы получите благодарность и улыбку и, что немаловажно, не менее достойный ответ. Мозг в очередной раз проведет все незаметные для вас операции, отметив ваш социальный статус, успешные коммуникативные навыки и привлекательность как члена группы. А вы, обменявшись любезностями, гарантированно ощутите душевный подъем.



### ПРАКТИКА

Если вы не можете вспомнить, когда последний раз говорили кому-то нечто приятное, пора начать делать это чаще. Вы удивитесь, какой эффект произведет даже самый неуклюжий комплимент, и очень скоро постигнете все тонкости этого искусства. Не бубните, будьте открыты, улыбайтесь и старайтесь говорить искренне – вот главные постулаты. Отыщите в облике или поведении человека что-то, что вам действительно нравится, и вам не придется откровенно льстить.

Сделать комплимент женщине очень легко. Если вы понятия не имеете, с чего начать, просто понаблюдайте за ними втихаря, послушайте их беседы, женщины постоянно говорят комплименты друг другу! Они отмечают сумочки и туфли, прически, макияж, маникюр, наряды и аксессуары. Достаточно сказать женщине, что сегодня в этом платье она особенно очаровательна, и будьте уверены: вы уже справились «на отлично»! Любая фраза, где будет звучать слово «красота» вполне подойдет, скажете ли вы, что у нее красивые глаза или улыбка. Главное, концентрируйте внимание не на отдельных деталях, а на том, как она выглядит. Неправильно: «Какое красивое платье!» Правильно: «Это платье так идет тебе!»

Мужчины относятся настороженно к комплинтам о красоте, но получают удовольствие от одобрения своим способностям, достижениям, стилю и статусу. Похвалу собственному автомобилю они оценят куда выше, чем замечание о красоте их глаз. Исключение составляют комплименты тем качествам внешности, для обладания которыми они приложили усилия: накачанным мышцам, татуировкам и т. д.

Обратная сторона дела – умение принимать комплименты. Если кто-то похвалил вашу прическу или костюм, пока вы едете в лифте, не скукоживайтесь в мыслях, с какой стати вам льстит этот коварный незнакомец – куда вероятнее то, что человек просто решил немного поднять настроение вам и себе. Улыбнитесь, поблагодарите и всецело насладитесь моментом.

## 9. Флиртуйте

Это еще один надежный способ немного взбодриться и добавить радости в свои будни. Может быть, вы застенчивы и утверждаете, что не умеете флиртовать, но, скорее всего, это не совсем так. Если вы только что прочитали предыдущий пункт и успели сделать кому-нибудь нечто приятное, знайте – вы уже закинули удочку в озеро флирта. Так как комплимент – это не что иное, как простейшее и практически безотказное приглашение к кокетству.

Внимание противоположного пола – необходимое условие для ощущения счастья на глубинном уровне. Каждый раз ваш мозг с удовлетворением отмечает успех у особой противоположного пола, что означает ваш высокий уровень фертильности, а стало быть, делает вас ценным членом племени.



### ПРАКТИКА

Если вы ощущаете неуверенность и не знаете, как подступиться к делу, то перечитайте предыдущий пункт и освойте комплименты. После этого все пойдет как по маслу. Пара улыбок, обмен безобидными шутками, подмигивание, – и вы уже флиртуете.

Сейчас в книжных магазинах или в сети можно найти множество литературы и тренингов об искусстве кокетства. Вы можете изучить их и взять на заметку парочку советов, но соблюдайте меру. На самом деле для успешного флирта не нужны особенные уловки. Если начистоту, следование большинству советов, на которые вы наткнетесь, перебирая закладки браузера, – надежный способ выставить себя шутком и скорее вызовет недоумение, чем желание познакомиться с вами поближе. Будьте естественны, и основной инстинкт, подталкивающий нас к противоположному полу, сделает большую часть работы за вас.

## 10. Влюбляйтесь

Влюбиться – весьма надежный способ осчастливить себя на несколько месяцев вперед. Каждый из нас переживал это состояние хотя бы раз в жизни. Бабочки, порхающие в животе, мурашки, волнение, тревога, беспричинное счастье и мучения: а вдруг чувство не взаимно? И, наконец, эйфория, накрывающая с головой при виде возлюбленного. Можно сколько угодно говорить о родстве душ, судьбе и знаках, ниспосланных свыше, но вашему организму нет дела до высоких материй. Пока душа витает в облаках, его наслаждение объясняется весьма прозаически.

Чувство влюбленности провоцирует в организме вполне определенные химико-биологические реакции. Они-то и ответственны за «магическое» притяжение и круглосуточное счастье.

Во-первых, когда нас настигает влюбленность, внутри происходит настоящий всплеск гормонов радости: дофамина, окситоцина, фенилэтиламина и эндорфина. Поэтому в начальной стадии мы буквально не касаемся ногами земли, каждое сообщение или даже самый крошечный знак внимания от объекта страсти провоцируют такой выброс гормонов удовольствия, что мы просто физически не можем ощущать себя несчастными и едва ли не светимся от переполняющих сердце эмоций.

Влюбленность также действует как настоящий анальгетик. Она влияет на уровень иммуноглобулина и эритроцитов, благодаря чему мы намного меньше подвержены простудным заболеваниям, и любая боль, за исключением боли от неразделенного чувства, конечно, переживается легче. Теперь то, что раньше могло бы заставить вас проглотить пару таблеток спазмолитиков, скорее всего, пройдет вовсе незамеченным. А поцелуи мягко стимулируют выработку различных антител, помогающих противостоять инфекциям.

Когда мы влюблены, мы ощущаем невероятный прилив энергии, и кажется, нет такого дела, с которым мы бы не справились. Возможно, именно поэтому художники, поэты, музыканты постоянно находились в поисках музыки: им казалось, что именно она ответственна за скорость создания и качество шедевров. На самом деле за повышенную производительность отвечает выброс гормонов кортизола и адреналина. У «обычных», не влюбленных людей они вырабатываются в состоянии сильного стресса, мобилизуя имеющиеся запасы энергии и бросая на борьбу с раздражителем все ресурсы. Да, пока вы упиваетесь счастьем, организм воспринимает влюбленность как настоящий стресс, реагируя на это соответствующим образом. А вы тем временем ощущаете неслыханную работоспособность и вдохновение и запросто обходитесь пятью часами сна вместо восьми.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.