

## **Що робити, якщо..?**

1. Втомився - малюй квіти.
2. Злий - малюй лінії.
3. Болить - ліпи.
4. Нудно - заповни листок паперу різними кольорами.
5. Сумно - малюй веселку.
6. Страшно – плети макраме або роби аплікації з тканин.
7. Відчуваєш тривогу - зроби ляльку-мотанку.
8. При обуренні - рвіть папір на дрібні шматочки.
9. Відчуваєш занепокоєння – складай оригами.
10. Хочеш розслабитися - малюй візерунки.
11. Важливо згадати - малюй лабіринти.
12. Відчуваєш незадоволення - зроби копію картини.
13. Відчуваєш відчай - малюй дороги.
14. Треба щось зрозуміти - намалюй мандали.
15. Треба швидко відновити сили - малюй пейзажі.
16. Хочеш зрозуміти свої почуття - малюй автопортрет.
17. Важливо запам'ятати стан - малюй колірні плями.
18. Якщо треба систематизувати думки - малюй стільники або квадрати.
19. Хочеш розібратися в собі і своїх бажаннях- зроби колаж.
20. Важливо сконцентруватися на думках - малюй точками.
21. Для пошуку оптимального виходу із ситуації - малюй хвилі і круги.
22. Відчуваєш що «застряг» і треба рухатися далі - малюй спіралі.
23. Хочеш сконцентруватися на меті - малюй сітки і мішені

## 15 рецептів щастя

Кожен хоче бути щасливим. Можна багато говорити про долю, але за великим рахунком тільки від самої людини залежить, чи зробить він себе таким. Життя влаштоване складно, вона складається з відносин в родині, особистому житті, роботі, захопленні і багато чого іншого. Все це впливає на наше самопочуття. І все ж існують правила-концепції на всі випадки життя, дотримуючись яких можна знайти щастя. Ними ми попросили поділитися досвідчених психологів.

### **1. Постійно зустрічайтеся з новими людьми**

Чим більше у вас буде зустрічей і контактів, тим більше шансів, що ви будете робити в житті правильні кроки. Різноманітність інформації дозволить вибрати найкраще і більш відповідне для себе - роботу, коло спілкування, товари і т.д.

### **2. Завжди щось робіть**

Неважливо, що ви будете робити - писати, ходити, розмовляти з іншими людьми, - все це дозволяє отримувати пізнавальну інформацію, щось освоювати, чогось навчатися. І в майбутньому це обов'язково стане в нагоді і зробить життя багатше.

### **3. Побільше спілкуйтеся**

Людина - дуже соціальна істота, і він не може бути щасливий у самотності. Якщо самотня людина щасливий, швидше за все, у нього є глибокі психологічні проблеми. Будьте серед людей, уявляйте їм себе, ходіть на мітинги, самовиражатися - і вас не буде залишати відчуття, що ви дихаєте життям на повні груди.

### **4. Будьте альтруїстом.**

Кожна людина народжується альтруїстом, і тому повинен робити добро іншим. Неважливо кому і як - підгодовувати бездомних собак, поступатися місцем у транспорті літнім людям або просто допомагати власним батькам - важливо реалізовувати цю закладену природою функцію. І це завжди буде повертатися потужними позитивними переживаннями.

### **5. Реалізуйте дитячі мрії**

Якщо ви про щось мріяли в дитинстві і не отримали цього, то на все життя може накладатися відбиток нереалізованості. Він може турбувати час від часу «безпричинної» смутком. Наприклад, ви в дитинстві хотіли навчитися їздити на велосипеді, але так і не зробили цього. Згадайте, чи була у вас в дитинстві така нереалізована мрія. Якщо так, то здійсніть її зараз - це зробити ніколи не пізно.

### **6. Не копіюйте чужу життя**

Не намагайтеся копіювати чужі життєві історії - це віддаляє людину від самого себе, змушує підтримувати не приносять задоволення формальні зв'язки, а отже, забирає життєві сили і енергію. А от від того, що ви йдете своїм шляхом, сили, навпаки, тільки прибувають.

### **7. Здійснійте свої бажання**

Одна з причин відсутності відчуття щастя в душі - подавлені бажання. Тому, якщо ви в певній ситуації відчуваєте якийсь бажання, наприклад, підійти і заговорити з незнайомою людиною, не бійтеся і зробіть це. Якщо ви цього не зробите, потім будете страждати від своєї нерішучості і відчуття нездійсненності чогось приємного.

### **8. Займайтеся тим, до чого найбільше лежить душа**

Те заняття, яке приносить вам найбільше задоволення, натхнення - і є головна справа вашого життя. Воно повинно домінувати в життєвих планах. Як мінімум, його не можна кидати: розплатою може бути відчуття «нещасливості».

### ***9. Випромінюйте те, що ви хочете отримувати***

Якщо ви хочете, щоб мир вам посміхався, посміхайтесь йому. Робіть іншим так, як ви б робили це для себе. Несіть відповідальність за свої вчинки та думки.

### ***10. Не критикуйте інших***

Там де критика, немає любові. Тільки приймає ставлення до іншої людини робить його щасливішим, а світ навколо вас - радісніше.

### ***11. Будьте господарем життя, а не жертвою обставин***

Кожен створює собі проблеми сам. Формуйте життєву позицію, відповідаючи на запитання: «Навіщо мені це потрібно?» Замість: «Чому це зі мною відбувається?»

### ***12. Оцінюйте не об'єкт, а своє ставлення до нього***

Немає поганих чи хороших речей, є тільки ваше ставлення до них. Немає поганих людей, є люди, з якими вам погано. Немає хороших людей, є люди, з якими вам добре. У людей немає недоліків - є те, що відрізняє вас один від одного. Ці правила допоможуть впливати на відносини між людьми і зберігати самовладання в стресових ситуаціях.

### ***13. «Не думай про секунди звисока»***

Живіть кожною хвилиною, ставитесь до того чоловіка, який знаходиться перед вами, як до найголовнішого людини. Усвідомте, що найголовніше час - зараз. Цей принцип допоможе не відкладати найкращі переживання на потім, а проживати щасливо кожен день.

### ***14. Хваліть себе і інших з приводу, незалежно від результату***

Хвалячи себе за будь-яку дію, ви позитивно приймаєте себе. При цьому ви вже не уявляєте старими категоріями: «гірше-краще», а зі світом (смирено) приймаєте все існуюче у Всесвіті. Це правило дозволяє не розділяти людей на хороших і поганих, всі люди стануть хорошими і приємними.

### ***15. Думайте про те, чого ви хочете досягти***

Думки - це готові команди до дії. При цьому позитивні думки створюють сприятливі ситуації в нашому житті, а негативні - навпаки. Тому, якщо ви, приміром, хочете бути щасливим, просто уявляйте, як виглядає ваше щастя - і воно до вас прийде.