

Как женщине найти пять минут в день для любви к себе?

Женщины, как правило, успевают всё... сделать для других. К сожалению, у нас практически всегда не остаётся времени на себя.

Но ведь наш эмоциональный багаж со знаком «+» это залог здоровья, успешности и интересной жизни!



Предлагаю вам учиться заботиться о себе прямо с сегодняшнего дня. Да, это потребует от вас определённых усилий и концентрации.

Но, поверьте - Вы этого стоите!

ШАГ ПЕРВЫЙ «СОСТАВЛЯЕМ СПИСОК ПРИЯТНЫХ МЕЛОЧЕЙ».

Находясь дома, подготовьте лист бумаги и ручку.

Выделите 5 минут времени. Расслабьтесь.

Вспомните и напишите все приятные мелочи, которые вам доставляют, удовольствие, радуют вас, вызывают приятные чувства, ощущения, эмоции, воспоминания . Это могут быть ваши действия , наблюдения, взаимодействие с предметами, животными... Что угодно!

Но «приятная мелочь» должна быть доступна вам и не требовать более 5 минут времени.

Например, у вас на кухне стоит чашка, которая вам нравится. Вам нравится её рисунок, или возможно приятно её брать и держать в руках, а может быть, она вызывает тёплые воспоминания о человеке, подарившем её. Взаимодействие с этим предметом будоражит приятные эмоции. Внесите «общение» с чашкой в свой список - полюбоваться, потрогать, выпить из неё воды, чаю, кофе...

В нём могут быть и такие пункты:

- ☐ погладить рукой любимый плед,
- ☐ брызнуть на себя любимыми духами,
- ☐ потереть ухо кота,
- ☐ поглядеть на свечу,
- ☐ разорвать ненужную бумажку,
- ☐ полюбоваться картиной в гостиной.
- ☐ понюхать банку с мелиссой,
- ☐ обнять себя,
- ☐ погладить по голове и т. д

В моём личном списке есть и более «странные» мелочи.

Напишите, что приходит в голову, поблагодарите себя за выделенное время и закончите общение с собой одной из фраз:

«Я люблю и принимаю себя на самом глубоком уровне»;

«Я люблю и принимаю себя и свои потребности (желания)».



Составляя список учтите:

1. Приятности не есть полезности.

Не включайте в список формирование полезных привычек, пытаюсь «убить двух зайцев» Только то, что приносит искренне удовольствие, здесь и сейчас, от души.

2. Приятности могут содержать полезности.

Сформированные полезные привычки могут приносить удовольствие и наслаждение. Это факт!

3. Приятности не есть нужности.

Вы подумали, что это бы нужно делать для себя и включили в список. Уберите! Только то, что хочется, приносит приятные эмоции и наслаждение.

4. Приятности не должны содержать откровенные вредности для здоровья.

Следуйте здравому смыслу. Вредности - зависимости уберите из списка, как бы они не были милы вашему сердцу. Пищевые удовольствия вы оставляете, если нет пищевой зависимости от продукта. То есть, в список вы можете включить «съесть шоколадную конфету». Но если вы сидите на диете, по объективным показаниям, то исключите такую приятность.

ШАГ ВТОРОЙ « ПОПОЛНЯЕМ СПИСОК ПРИЯТНЫХ МЕЛОЧЕЙ».

В течение ближайших 7 дней, находясь дома, начните внимательно наблюдать за собой и выделять приятные мелочи.

Вносите их в свой список мелочей, и пополняйте свою «коллекцию приятностей» выделяя 5 минут своего времени.

Обязательно благодарите себя!

Обращайте внимание на нюансы.

Пример.

Мне нравятся запахи. У меня есть шкатулка с эфирными маслами.

Я могу!

- Понюхать по очереди все масла или несколько любых.
- Вдохнуть конкретное масло.
- Вытащить вслепую и определить запах.
- Капнуть на запястье и наслаждаться запахом.
- Расчесать волосы с каплей эфирного масла.
- Зажечь аромалампу.

Эти комбинации могут быть отдельными пунктами списка.

Дифференцируйте и выделяйте свои удовольствия!

Формируйте у себя привычку находить, выделять, называть приятные эмоции, понимать, что лично вам, доставляет удовольствие. Избегайте соблазна скачать готовые рекомендуемые списки, которые в изобилии можно найти на просторах интернета. Ищите своё!

ШАГ ТРЕТИЙ « РЕАЛИЗУЕМ СПИСОК ПРИЯТНЫХ МЕЛОЧЕЙ»

Настало время для игры!

Условия для проведения:

Наличие списка, от 30 и до.... приятных мелочей в удобном для вас месте.

Выделенное время -5 минут,

Выполнять: ежедневно, не менее 1 раза

Мысленно называете любое число от 1 до последнего в вашем списке, читаете и идёте осуществлять приятную мелочь . В конце благодарите себя за выделенное время и произносите фразу , концентрируясь на принятии себя и своих потребностей.

Игра на то и игра, что вы можете вносить новые атрибуты. Например.

Использовать кубики, обычные и электронные (особенно если много работаете на компе) для выброса номера из списка, написать бумажки с текстами приятных мелочей и вытаскивать их из банки, корзинки, пакета, сделанного своими руками или купленного, подобранного специально для себя, по своему вкусу желанию. Подключайте вашу фантазию и дайте себе разрешение играть!

ШАГ ЧЕТВЁРТЫЙ «КОНСТРУИРУЕМ СВОЮ ЖИЗНЬ ИЗ ПРИЯТНЫХ МЕЛОЧЕЙ»

Такую игру можно организовать для себя в офисном пространстве, машине.

Вы можете делать зарисовки приятных мелочей, фотографии и брать в командировки.

Вы можете таким образом поощрять себя, работая на компьютере, добавляя перерывы на приятные мелочи.



Какую пользу это принесёт ?

Вы научитесь регулярно выделять время для себя и своих потребностей.

Вы будете учиться бережно и тепло относиться к своим эмоциям и чувствам.

Вы будете учиться быть главным человеком в собственной жизни.

Вы будете в контакте со своим внутренними ресурсам (приятными эмоциями) и регулярно получать энергию для полноценной и насыщенной жизни.

Вы будете учить свой мозг концентрироваться на приятных эмоциях, и он начнёт искать их в окружающем мире.

Выровняется ваша самооценка, она станет более устойчивой к « внешним воздействиям».

Этого вполне можно добиться, приятной привычкой уделять себе 5 минут в день.

А ещё, игру с собой можно расширить, составляя много списков приятностей
от 10 до 30 минут,
от 30 минут до часа,
от часа до 3 часов ...

И, постепенно, включать их в свой ритм жизни, хотя бы раз в неделю, но РЕГУЛЯРНО.

Результат - жизнь, насыщенная событиями в которой много приятных эмоций.
Желаю удачи!

PS. Для написания текста были использованы следующие приятности:

- капля эфирного масла на запястье;
- вдохновляющий эпизод из жизни;
- музыкальная шкатулка с чаем на кухне.

Ни одно «ухо кота» не пострадало 😊!

Автор: [Татьяна Алешина](#)

Адрес статьи в Интернете: <https://www.b17.ru/article/129988/>