

5 способов получения удовольствия от жизни

Получения удовольствия от жизни – это настоящий труд души. Но зато, если постараться, то получишь заслуженные бонусы – чувство удовлетворения и даже счастья. И все это бесплатно!

Про что это я? Я хочу сказать, что удовольствие от жизни можно получать ежедневно от самых различных мелочей. Главное их замечать. А для этого нужно правильно настроиться.

Раньше, просыпаясь утром, я быстро вставала и бежала. Сейчас я очень медленно просыпаюсь и позволяю себе некоторое время понежиться в постели. При этом важно, чтобы телу было тепло и для этого я натягиваю одеяло или плед до подбородка. И лежу, наслаждаясь теплом, тишиной и уютом. Это мой первый способ получения удовольствия.

Второй способ, я получаю удовольствия иначе. Я встаю, открываю окно, а так как я живу на первом этаже и перед моим окном клумбы с растениями и цветами. То я замираю на некоторое время, вдыхая свежий утренний воздух и слушая пение птиц. Да, да, они утром так голосисто чирикают! А я получаю удовольствие!

Дальше идет утренний туалет, но это обычное и привычное занятие. А вот дальше я начинаю делать зарядку и это мой 3-й способ получения удовольствия. Честно скажу, иногда не очень хочется целый час делать разные упражнения. Но зато, когда я все-таки выполняю весь комплекс, то испытываю настоящее удовольствие от того, что я это сделала!

Четвертый способ, когда я встаю под душ и чувствую приятные струйки воды на своем теле. При этом я представляю себе как вода смывает все то неприятное, что накопилось накануне. Если я принимаю душ долго, не спеша, тогда ощущение свежести сопровождает меня целый день.

И пятый способ – это прогулка. К сожалению, это удовольствие иногда ограничивается походом в магазины. Особенно в последние три месяца из-за карантина. Но когда у меня есть возможность прогуляться в парк или

сходить в музей Коваленко, а потом зайти в кафе «Хлебные истории» и выпить чашечку кофе и съесть какую-нибудь вкусняшку...

Вот это уже настоящее удовольствие!

Конечно я описала не все способы получения удовольствия. Есть еще много других вещей – встречи с родными, любимой внучкой и правнучкой, друзьями, путешествия и т.д.