

ОТ АВТОРА БЛОГА «УЮТНАЯ ГОСТИНАЯ»

# Хорошее настроение Где его взять?



*Ре-(э)волюционные методы повышения  
настроения!*

Елена Конченкова

Елена Конченкова

**Хорошее настроение. Где его  
взять? Ре(э)волюционные  
методы повышения настроения!**

«Автор»

2023

**Конченкова Е. А.**

Хорошее настроение. Где его взять? Ре(э)волюционные методы  
повышения настроения! / Е. А. Конченкова — «Автор», 2023

Вы мечтали в детстве жить в таком настроении как сейчас? Если нет, то  
эта книга для Вас. Её девиз: от серости внутри к океану радости. У меня  
получилось — и у Вас получится. Книга-инструкция, ничего лишнего! С  
любовью, автор.

# Содержание

Предисловие	5
Мощное средство перезагрузки или где находится страна Радости	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Елена Конченкова**

## **Хорошее настроение. Где его взять? Ре(э)волюционные методы повышения настроения!**

### **Предисловие**

Здравствуйтесь, мой дорогой читатель!

Настроение является основой, строением всего, что Вы желаете иметь в жизни. Хорошее настроение – это благоприятные события, счастливые отношения, крепкое здоровье (подставьте своё). Все ДАРы находятся в РАДости. Это Истина. Но где его взять? Моя книга поможет Вам его обрести и больше не терять!

Немного о себе: меня зовут Елена; я жена, мама двух взрослых детей, провизор по специальности. Вопросом «где взять хорошее настроение?» задалась, когда моё настроение было практически на нуле. Жизнь из яркой и красочной превратилась в серую, унылую, однообразную, и я понимала, что пора из неё выбираться, а каким образом не знала...

Внешне всё выглядело вполне благополучно: престижная работа, руководящая должность, хорошая семья. Душевную боль выдавали глаза, но они надёжно были спрятаны за стёклами очков (ох, как же я мечтала от них избавиться!).

Однажды, глядя на себя в зеркало, спросила: «Я с такими чувствами хотела жить взрослой?». Внутри всё сразу всколыхнулось, так как вспомнилось счастливое деревенское детство. Вот оно мне дорожку и подсказало! Я нашла путь в страну Радости и с удовольствием покажу его Вам – можете считать меня своим личным гидом.

Издательство МИФ в апреле 2019 года проводило тестирование по определению уровня радости в человеке, и я в нём участвовала. Мой результат: «океан радости».

У меня получилось, и у Вас получится! Всё что нужно, это добросовестно выполнять задания и рекомендации (назовём это так для удобства восприятия). На своём примере я покажу, где взять хорошее настроение, и Вы перестанете зависеть от людей и обстоятельств.

В путь!

## Мощное средство перезагрузки или где находится страна Радости

- Так значит, грусть – это место?
- Да. Иногда люди живут там годами.
  
- Элизабет Гилберт «Есть, молиться, любить»

Прошлое... Большинству людей прошлое доставляет страдание. Мы не станем ворошить тяжёлые события из прошлого, ведь мы же не мазохисты. Нас будут интересовать исключительно радостные, счастливые воспоминания, которых у каждого «непочатый край».

Часто, по дороге Жизни, человек уходит от себя-истинного, растрчивая чувства, красоту, здоровье... Вы вправе вернуть себе исходное состояние! У каждого из нас есть багаж ярких событий из детства и юности, когда жизнь была ключом, и мы купались в радости. Нужно только вознамериться воспользоваться этим богатством. Да, прошлое – это богатство. Так распорядитесь им умело!

В каком бы Вы не находились сейчас пункте назначения своего жизненного Пути, «вернитесь» на станцию Детство/Юность: обогрейте себя теплом родительского очага, наберитесь молодецких сил, и Вы пойдёте с большей скоростью. Ваше время окупится! Детство и юность – чистый родник, напившись из которого, силы берёт путник.

Отмотайте «киноплёнку жизни» туда, где Вы были веселы и счастливы. Переместитесь мысленно туда, где живут оранжевые сны, где всегда весна, где Вам было не до сна. Весёлые картинки из детства и юности, наполненные чувствами и воображаемым движением, улучшают настроение, восстанавливают здоровье, продлевают жизнь. Погрузитесь в приятные воспоминания – разгрузите свою психику. Все проблемы в голове. Радостными и счастливыми Вам откроются новые дали, новые перспективы!

Единственное, что хотелось бы оговорить – это период. Представляйте себя, начиная с активного жизненного периода, где Вы бегали, прыгали, играли... То время, когда сидели на горшке и лежали в колыбели оставьте для своей истории.

Запомните: Ваша цель не впасть в детство и не сбежать туда от реалий сегодняшнего дня, а улучшить настроение (повысить вибрации). Люди «блуждают» в счастливом прошлом, ностальгируют по нему, чем ещё больше ухудшают своё настроение. А Вы отправляйтесь туда осознанно за радостью, нежностью, наслаждением!

Для наглядности используйте свои фотографии, чтобы легче было вживаться в образ. Самые любимые фотографии поставьте на видные места и перенимайте с них блеск в глазах, выражение лица... Фотографии – это якорь. С их помощью человек переносится в то состояние, которое там запечатлено. Отсюда следует вывод: храните в альбомах те фотографии, где Вы себе нравитесь, вызываете положительные эмоции. Остальные фотографии, которые не резонируют с радостью и счастьем (включая все траурные) поблагодарите и уничтожьте. Это задания.

Дверь в детство открывается неслышно,  
Да это же лекарство для души:  
И красота цветущей буйно вишни,  
И пироги из печки хороши...  
И вдаль зовёт знакомая дорога,  
Деревья снова подпирают небосвод,

И дел, задумок снова очень много,  
И жизнь напоминает хоровод...  
– Анатолий Долгинов

Да, так оно и есть, детство – это лекарство для больной, израненной души. Причём, эффективное лекарство! Одноклассники, родственники, друзья мне говорят, что я почти не изменилась. А было время, когда сама себя не узнавала, глядя в зеркало...

Со всей ответственностью могу сказать, что возродила себя с помощью детства. Родительский дом и сад – мой личный рай, который навсегда со мной. Когда представляю себя в саду или в родительском доме, внутри сразу всё настраивается на лад. Такая благодать появляется, которую хочется оберегать, взращивать, лелеять.

### **Упражнение «Возвращение в детство»**

Ложусь на кровать, закрываю глаза, чтобы лучше сосредоточиться, а сама мысленно представляю себя на кровати в родительском доме.

«... Какое блаженство нежиться утром в кровати! Слышу, как тикают часики на стене. Вдыхаю едва уловимый аромат малосольных огурцов, проникающий из кухни. Ставни закрыты от жары, в спальне темно и я не знаю сколько времени, где все. Лето, каникулы и я сплю до сколько захочу!

Встаю, выхожу из дома в сенки. Солнце светит во всё окно. Обуваю на веранде шлёпки, прохожу в ограду. Открываю дверь и оказываюсь в ярком летнем утре. Жаркое солнце, пение птиц, жужжание мух, коготание кур...

Собака радостно стучит цепью, выбегая из будки мне навстречу. Подхожу к ней, глажу шерсть, терблЮ её шелковистые уши. Собачурка тычется мокрым носом в мои ладони, лижет их языком.

Прохожу из ограды в сад и сразу попадаю в его объятия. Солнышко радостно обнимает меня, и я купаюсь в его ласковых лучах. Ветерок весело гладит мои волосы и нежно касается лица. Деревья приветствуют меня, шелестя листвой. Птицы звонко поют мне свои дивные песни. В прозрачном воздухе кружатся бабочки, пролетают мимо стрекозы, словно говоря: «Наконец-то проснулась, радость наша!».

Бабочки пролетают мимо: лимонная – это капустница, оранжевая – пожарница. Они машут мне крыльями. Одна задевает моё плечо. Каждая бабочка, каждый цветок, деревья – все здесь знают и любят меня!

Подхожу к бочке с водой умыться. Вода слегка холодная, бодрящая. Брызгаю её на своё лицо, руки, ноги и ощущаю сначала свежий ветерок, а затем тёплое солнце. Опускаю лицо в воду, открываю глаза и рассматриваю дно бочки. Оно пустое и тёмное. Я люблю так делать в речке, когда купаюсь.

Иду дальше по тропинкам, мимо грядок лука и моркови. Подхожу к красным черёмухам. Их две, а между ними стол со скамейкой. У черёмухи ягоды крупные, красные и очень вкусные, слегка вяжут во рту. Пробую.

Иду к малине и на земле нахожу божью коровку. Беру её в руку, кладу на ладонь, приговариваю:

«Божья коровка, полетай на небо,  
Там твои детки кушают котлетки.  
Всем по одной, а тебе ни одной».

Она ползёт, а взлетать не хочет. Тогда я начинаю раскачивать руку и божья коровка, расправив крылышки, улетает.

Иду дальше. Слышу пение птиц. Вижу кота на заборе; бабушку, собирающую малину. «Родители уехали на покос, брат на рыбалке» – сообщает мне она и предлагает полакомиться малиной, которую только что собрала.

Набираю полную пригоршню ягод из ведра и сразу все кладу в рот. Вот это и есть блаженство! Не по одной, а по целой горсти есть сладкую, сочную малину (чувствую, как сейчас слюнки потекут!).

Иду к калине, ложусь на раскладушку полежать в тени, на ветерке. Снизу мне виден весь сад. Рассматриваю его радужные цвета, залитые солнечным светом. Сад стрекочет, шелестит, поёт... Слышу его дыханье – он живой, я чувствую его сияющее настроение. Чувства сада передаются мне.»

Сад цветёт в моей душе! Это благодатное место даёт мне силы и вдохновение. Раскрашиваю его яркими красками, наполняю любимыми образами, в нём звучит музыка моей души. Здесь я становлюсь радостнее, счастливее, добрее... И всё что было, видится совсем в другом свете. Я понимаю глубже происходящее и мои поступки становятся более осознанными.

И как же радуется душа, купаясь в лучиках любви! Теплеет и оттаивает, словно после долгой зимней спячки. Мелькнёт посторонняя мысль, другая картинка набежит – отвлечёшься и радость улетучится... Опять всё сначала начинаешь создавать в своём воображении, фантазию подключать. И снова закрутилось-завертелось кино из детства, где я заново проживаю свою роль. С каждым разом получалось всё легче и легче входить в нужный образ.

Счастливая, счастливая, невозвратимая пора детства! Как не любить, не лелеять воспоминания о ней? Воспоминания эти освежают, возвышают мою душу и служат для меня источником лучших наслаждений.

– Лев Толстой

Наслаждение – это сладость бытия. Наслаждение нам дано с рождения. Мы наслаждались жизнью в детстве, хотя она и не у всех «сахар» была. Затем, постепенно, приучили себя обижаться, огорчаться, страдать... Дальше-больше: впутались в ссоры, пустились в критику, жалобы, пустые разговоры... Попали в Суету Сует (есть и такая страна) и сбились с нужного курса – зашли в дремучий лес. Чтобы выйти из него на светлую дорогу Жизни, нужно вернуться обратно. Это же логично.

Я много раз читала про подобный призыв в книгах, но воспринимала его буквально. Думала, что нужно вернуться в мой родной посёлок и заново начать свой Путь... А оказалось всё намного проще – никуда и ехать не надо, все дороги внутри!

Было ли с Вами такое: на душе «скребут кошки», всё валится из рук, а Вы вспомнили что-нибудь приятное, дорогое сердцу и настроение сразу улучшилось, бодрость появилась? Это чудо-средство способно вернуть человека даже с Того света!

## **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.