Дня рождение

Детская площадка. Две девочки качаются на качелях и ведут неторопливую, светскую беседу.

-Что- то давно никакого праздника не было, задумчиво говорит одна. – Жалко!

-Мне не жалко, - говорит вторая.

-Ты праздники не любишь?!

-Люблю! Очень! У меня их полным-полно, каждый день - праздник!

-Не может быть!

-Может. Мы празднуем Дня рождение.

-День рождения, ты хотела сказать.

-Дни рождения мы тоже празднуем, но редко, только раз в год. А Дня рождение - каждый день! Мой папа этот праздник выдумал.

-И как вы его празднуете?

-Очень просто! Папа будит утром меня и маму, мы все бежим на кухню, берем стаканы с водой и папа говорит тост: «Отличный день сегодня родился! Нам с ним очень повезло! За новый день!» И мы пьем воду, едим мед и поем какую-нибудь песню.

-А если день плохим получится?

Так раньше и было. Только когда мы стали отмечать этот праздник, почти все дни или хорошие или очень хорошие. Редко-редко что-то не очень хорошее происходит.

-Почему же тогда у других людей такого праздника нет?

-Папа сказал, что он есть у всех, только не все его замечают. Многие просто забыли об этом празднике. Если хочешь, приходи в субботу к нам. Переночуешь, а утром вместе с нами попразднуешь!

Мы живем по макушку погрузившись в дела.

И у нас никогда не бывает достаточно свободного времени,

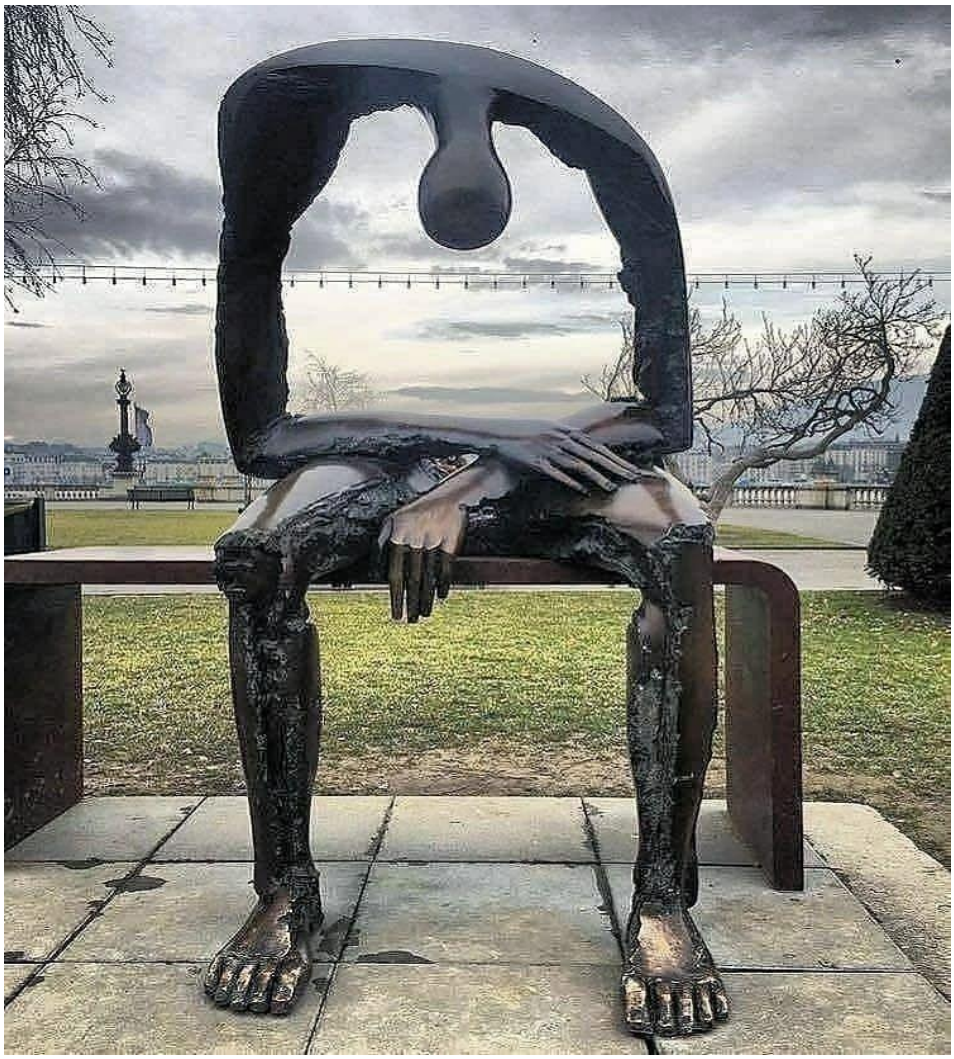
чтобы просто полюбоваться миром, большим и маленьким, в котором мы живем. А он, право слово, достоин того, чтобы им любовались. Каждое утро – это новый чистый лист вашей жизни. И чтобы написать в нем что-то хорошее, совсем не обязательно быть писателем!

Радость, возможно, стоит ценить даже выше, чем счастье. Ведь счастье труднодостижимо, что порой нужно идти к нему трудно и долго, чуть ли не годами. А радоваться можно даже по мелочам, даже тому, что постоянно находится вокруг вас, вашей семьи - главное научиться это замечать.

«Ресурсы для усталого человека»

Способы пополнения энергии дома и вне его

Если есть возможность оставить ребенка на некоторое время с близкими- это прекрасно, а нет- договоритесь с ним, что сначала мама отдыхает, а потом вы вместе займетесь интересным делом!



Часто мы теряем интерес к жизни, потому что бесконечная рутина убивает в нас желание вообще что-то делать.

Есть хобби, которые способны вызывать интерес к жизни и помогают становиться лучше.

Кулинария. Улучшает навыки приготовления новых блюд и превращает работу в приятный процесс и предвкушение радости от восхищения семьи результатом!

Пешие прогулки. Самое уютное хобби. Полезно для здоровья и в природе всегда можно рассмотреть что-то красивое и необычное. **Рукоделие** – успокаивает и радует.

Рисование. Мы боимся рисовать потому что кто-то внушил нам, что получается у нас не очень. Хочется - рисуйте! Мелками, ручкой, акварелью - в ежедневнике, на стене, в раскраске антистресс, с ребенком по очереди – да как угодно! Творите в удовольствие!

Письмо. Пишите утром или вечером, все, что сейчас придет в голову. Неважно, будет ли это о своем детском огорчении или план на будущее. Освободите голову от мыслей теснящих ее сегодня и неожиданно найдете решение текущим вопросам уже завтра.

Бег. Тем, кто любит активную жизнь. Вариант выплеснуть переизбыток энергии, проблем, черных мыслей и чрезмерного волнения и тренировать стрессоустойчивость.

Танцы. Победить стеснение, страхи и неуверенность может не каждый. А когда это сделает – станет на 50% счастливее! Двигайтесь на вечеринке, дома - где хотите.

Йога. Полезное хобби для ищущих свою внутреннюю гармонию и себя в целом. Помогает расслабиться и жить счастливо в таком уравновешенном состоянии.

Ресурсы копите и детям дарите хорошее настроение!