



# НАСЛАЖДАВАЙТЕ СЕ НА ХУБАВОТО

Естествено е да мислите, че щастието ви зависи от това да ви се случват хубави неща. Но може да бъде още по-важно да оценявате хубавите неща, които вече имате – изследователите наричат това **наслаждаване**. Проучване, което проследява случайно избран ден от живота на **преуспелите** хора – с оптимално психично здраве – установява, че те извличат повече удоволствие от прости ежедневни преживявания, отколкото неуспелите. А най-добрата новина? Наслаждаването е умение, което може да бъде научено. Просто трябва да отделите време, за да го направите.

Разглеждам това като отделен съвет, защото си струва да се практикува самостоятелно. Все пак се надявам, че ще го включите в почти всяко друго мое предложение. Наслаждавайте се на всичко, което ви прави щастливи!

**СТЪПКА 1:** Изберете едно обикновено удоволствие. Нека не бъде нещо разточително, което се случва веднъж в живота. Потърсете удоволствие, което може да си доставяте всеки произволен ден.

.....

**СТЪПКА 2:** Дайте си достатъчно време. Не може да се наслаждавате, когато сте притиснати от времето.

.....

**СТЪПКА 3:** Поставете на пауза нещата, които ви разсейват. Не гледайте телевизия, докато ядете вкусна ябълка. (В тази връзка – и го казвам като някогашен телевизионен сценарист – не яжте ябълка, докато гледате онзи съвършено заснет последен епизод в края на сезона на любим сериал.





**СТЪПКА 4:** След като сте съсредоточили вниманието си, се оставете на мига. Забелязвайте не само големите удоволствия, но и всички едва доловими подробности в преживяването – беглия тръпчив вкус, който кара сладостта на ябълката да изпъкне, или леката промяна в изражението на главния герой точно преди финалните надписи.

**СТЪПКА 5:** Изпитайте радостта от изживяването и изживейте собствената си радост.



Ако сте усетили вкуса на едно прекрасно изживяване днес, насладете се на победата.