

Книга, где живет мечта

Ирина Семина

# Эльфийка

Копилка позитива

Вдохновляюсь, творю, живу!



советов и упражнений в подарок

ПРАЙМ  
У

Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.52  
С30

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

### **Семина, Ирина Константиновна.**

С30 Эльфика. Копилка позитива. Вдохновляюсь, творю, живу! 100 советов и упражнений в подарок / Ирина Семина. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 160 с. : ил. — (Книга, где живет мечта).

ISBN 978-5-17-101217-5

Скуку, тоску, серость, рутину оставь в прошлом! С этим покончено! Эта книга — твой путь к радости! А иначе и быть не может, когда ты отправляешься в путешествие с двумя волшебницами — знаменитой сказочницей Эльфикой и молодой талантливой художницей и арт-терапевтом Татьяной Ямшановой. Читайте, выполняйте упражнения, записывайте свои шаги на пути к осуществлению мечты, любуйтесь картинками и раскрашивайте их — создавайте свою Копилку позитива и наслаждайтесь волшебными переменами в своей жизни.

Вдохновляйтесь, творите, живите!

12+

*Издание для досуга*

**Ирина Семина**



### **ЭЛЬФИКА. КОПИЛКА ПОЗИТИВА. ВДОХНОВЛЯЮСЬ, ТВОРЮ, ЖИВУ! 100 советов и упражнений в подарок**

Подписано в печать 12.04.2017. Формат 60×84/16.

Усл. печ. л. 9,3. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,  
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

© Семина И., 2017

© Ямшанова Т., иллюстрации 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2017

ISBN 978-5-17-101217-5



Этот блокнот принадлежит

.....

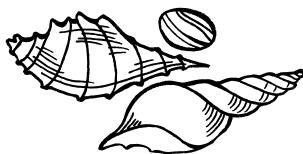
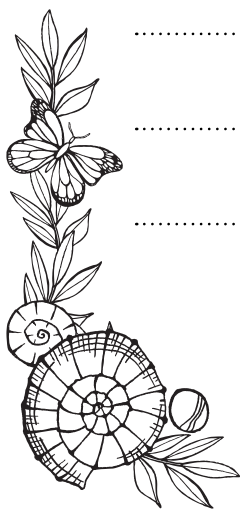
.....

.....

.....

.....

.....





Есть те, кто копят «на черный день». То есть они заранее предполагают, что рано или поздно этот «черный день» придет и наступит. Ему, может, и не хочется никуда идти и на на кого наступать. Он, может быть, предпочел бы так и оставаться в том мрачном месте, где он живет. Или, например, купить себе веселенькую футболку, шорты-бермуды, стать ярким и солнечным и отправиться куда-нибудь на Бали. Но его ждут, и он вынужден являться:

*«Та-дамм! Вы меня ждали? Вы на меня копили? Так вот, можете выдохнуть, я наконец-то пришел, начинайте переживать!».*

Но что это мы о грустном? На самом деле у нас есть для вас великолепная идея: а давайте копить на Светлый День?



Вот прямо сейчас заведем себе особенное вместилище — Копилку Позитива и начнем складывать туда все, что может пригодиться для счастья. И если каждый день мы будем понемногу пополнять копилку, Светлый День обязательно придет! Осмотрится, познакомится с вами и не уйдет больше никогда, потому что с вами хорошо.

«Но где, где, — спросите вы, — можно приобрести такую Копилку?».

Мы предлагаем сделать ее своими руками! Ведь, как известно, то, что сделано с любовью, настроено на своего творца, служит долго и верно и является, по сути, волшебным артефактом.

Ну что, волшебники? За дело?

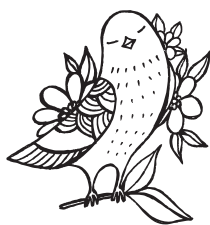
Вы уже знаете, ГДЕ, а сейчас мы вам расскажем, КАК!

ТВОРЧЕСКОГО ПОЛЕТА!





Раскрасили? Покажите нам!  
**#КОПИЛКА\_ПОЗИТИВА**



Главное правило счастливой жизни — во всем, что с тобой происходит и к тебе обращено, — видеть только хорошее!

Я, \_\_\_\_\_,  
открываю свою КОПИЛКУ ПОЗИТИВА, потому что хочу:

- ✿ верить в хорошее — в себе и в мире;
- ✿ обрести счастье и радость как постоянных спутников жизни;
- ✿ наслаждаться процессом чего бы то ни было;
- ✿ много улыбаться и хохотать;
- ✿ никогда не скучать;
- ✿ быть здоровой телом и душой;
- ✿ искренне и увлеченно заниматься творчеством;
- ✿ искать и постигать смысл, который заключен именно в моей жизни!



Верь в добро — и добро к тебе придет!  
Радуйся жизни — и жизнь порадует тебя!



Раскрасили? Покажите нам!  
**#КОПИЛКА\_ПОЗИТИВА**





Раскрасили? Покажите нам!

**#КОПИЛКА\_ПОЗИТИВА**



Второе правило:  
смотри по сторонам  
широко раскрытыми глазами!

Радость живет повсюду, но ее нужно *уметь увидеть*. А поэтому — смотри по сторонам с широко раскрытыми глазами, наблюдай за миром, любуйся природой и как можно чаще выходи из четырех стен. Спросишь — зачем? А вот как раз затем, чтобы всякий раз, когда радоваться будет сложно, мир «подсовывал» тебе поводы для улыбки.

Устала — вдохнула свежий воздух в парке. Вышла ссора с любимыми людьми — улыбнулась тому, как заходящее солнце окрашивает небо. Стало совсем печально от финансового неблагополучия — порадовалась тому, как белка зарывает орешек на зиму. Да и просто так, когда дела вроде бы ничего и нет причин горевать или расстраиваться, — ищи радость в окружающем мире.

Погода хороша — радость. Незнакомец отвесил комплимент — приятно. Ребенок здоров — счастье. Посмеялись с коллегой — славно. **И не бойся переусердствовать: радости, как и любви, не бывает чересчур много!**

*Что порадовало тебя сегодня? Запиши!*

.....

.....

.....

.....

.....

## Упражнение «Светлые стороны»

Оно поможет тебе радостные события жизни сделать осязательнее, больше и еще радостнее. Ну, а значимость печальных или тяжелых событий преуменьшить.



Упражнение нужно выполнять в тихом, спокойном месте, где тебя никто не потревожит. Постарайся и сама быть в хорошем расположении духа.

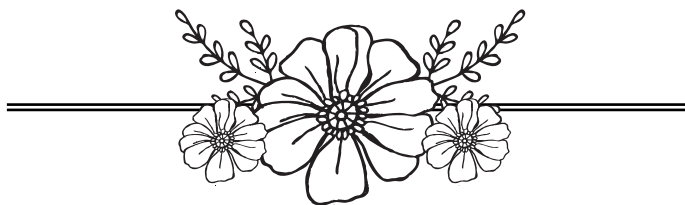
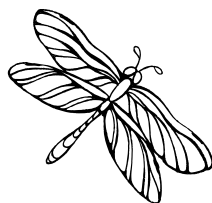
- ❀ Вспомни прошедший день. Вспомни события, которые его окрасили.
- ❀ Если тебя что-то расстроило или опечалило, оцени неприятное событие по 10-балльной шкале, где 10 баллов — это горе, непоправимая ситуация, а 1 балл — неприятный пустяк. Еще раз проживи ситуацию, расстроившую тебя. Не прячь эмоций. Назови и прими свое горе, печаль, злость, обиду...
- ❀ Затем скажи себе: «Да, сегодня случилось так, но я верю, что все, происходящее в моей жизни, — мне во благо».
- ❀ Поразмышляй, чем приключившаяся неприятность смогла тебя, как ни парадоксально, порадовать. Например, ты опоздала на поезд, но встретила старого хорошего знакомого. Или пропустила важное мероприятие, зато подышала свежим воздухом. Или по ошибке свернула не на ту улицу, а там нашла отличную кондитерскую!

- ☞ Скажи себе: «Я рада, что сегодня произошло так, а не иначе».
- ☞ Даже в самой неприятной ситуации всегда есть светлая сторона. Нужно только научиться ее видеть.



После подробного размышления, после того как отыщется радость, еще раз оцени ситуацию по шкале от 1 до 10 баллов. Возможно, ты несколько преувеличила ее значимость? И стоит ли так долго расстраиваться из-за какой-то досадной мелочи?

Если ситуация действительно тяжелая или даже непоправимая, позволь себе погоревать и позлиться как следует. Скажи себе в качестве утешения: «Сейчас я горюю, но однажды это пройдет».



*Выполняй упражнение ежедневно, перед сном. Устраивай «промежуточные ревизии» в середине дня. Отдаленная цель упражнения – научиться без труда находить радость даже в самой досадной ситуации и испытывать счастье от каждого прожитого дня.*

## Упражнение «Мои истинные чувства»



Различать свои собственные чувства, уметь отличать злость от разочарования, тоску от печали, радость от волнения — не так-то просто. Многим из нас гораздо проще вытеснить подлинные чувства, заменив их привычными, ожидаемыми, одобряемыми... Однако, заменив подлинную радость беспокойством, а настоящую злость — сдержанным недовольством, мы словно теряем чуть-чуть себя.

*Чтобы быть по-настоящему счастливыми, нам просто необходимо наладить отношения со своими чувствами!*

- ⌘ Найди спокойное место, где тебе хорошо. Сядь поудобнее. Расслабься. Если хочешь — закрой глаза.
- ⌘ Задай себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?» Это сложный вопрос. Не каждый человек сможет сходу на него ответить, поэтому начни с того, что расскажи себе о своем физическом самочувствии.
  - Ты бодра и полна сил или, может, зверски устала?
  - У тебя болит голова или, наоборот, ты чувствуешь необычайную ясность ума?
  - Удобно ли тебе сидеть?
  - Тепло ли тебе?
  - Есть ли напряжение в теле?

❧ Прислушайся к телу. Обнаружив чувства, постарайся разобраться в них. Если есть беспокойство — почему? Когда оно появилось? Что может быть тому причиной?



❧ Затем подумай над тем, что стало причиной беспокойства. Может быть, это реакция на какое-то событие или переживание? Или же беспокойство — лишь «щит», защищающий тебя от знакомства с вашим подлинным чувством? Так, нервозность или тревога зачастую бывают «заслонкой» глубокой обиды или неуверенности в себе.

❧ Затем прислушайся к себе, к своей душе. Почему ты нервничаешь, или раздражаешься, или беспокоишься? Возможно, твое сердце говорит, что ты забыла о своем предназначении, а оттого часто бываешь раздражена? Или не дает покоя обида? Или ты не решаешься на что-то, из-за чего срываешься в злость и тревожность?

❧ Может быть, в глубине души ты хочешь помириться с кем-то, а не ссориться, и именно это, а вовсе не раздражение на этого человека, является твоим истинным чувством? Может быть, ты хочешь заниматься любимым делом, но не делаешь этого, и потому сердись, тогда как твоя сердитость — это не чувство, а лишь реакция, наступившая из-за того, что ты не следуешь чувству.



❧ Привыкнув задавать себе вопросы: «Что я на самом деле чувствую? Что мне на самом деле нравится, а что нет? Чего я на самом деле хочу?» — ты постепенно научишься распознавать свои *истинные чувства*.

❧ В завершение этого упражнения направь себе самые добрые и теплые чувства. Посвяти несколько минут себе и только себе. Побудь в состоянии любящего внимания и заботы о себе.