*Жить без удовольствия означало бы и вовсе не жить. Об этом позаботилась природа: нам физиологически приятно все то, что поддерживает наше существование - еда, питье, сон, любовь... Какими мрачными стали бы мы, люди, без удовольствия, без способности его испытывать, какой безрадостной была бы наша жизнь – словно роение безликих насекомых…*

*Нередко удовольствия нужно извлекать из будней – как полезные ископаемые из земли. Или же собирать их, как плоды. Удовольствия невозможно вызвать силой. Но можно создать условия, в которых оно пустит всходы и расцветет.*

***Удовольствия неисчерпаемы и бесконечны для тех, чьи глаза и сердца широко открыты…***

***Наблюдать, как по небу плывут облака…***

** ***Вдохнуть запах детства****. Если уткнуться в шейку ребенка, за ушком, глубоко вздохнуть и закрыть глаза, то на миг – очень короткий и одновременно бесконечный – можно ощутить то самое абсолютное удовольствие и счастье. Запах ребенка, младенца невозможно описать. Самый сладкий запах на свете. Он сильнее афродизиаков и мощнее адреналина. Ради этого запаха можно отдать жизнь, не задумываясь…*  ***Слушать дождь,*** *просыпаться под сильный дождь, засыпать… Это удобное время для того, чтобы остаться наедине со своими мыслями и огорчениями. Легко планировать свои дела либо анализировать пройденный день.* ***Встать пораньше, чтобы встретить рассвет.*** *Утешить свою грусть, угасить бессмысленный гнев или пустое беспокойство. Отложить заботы и просто почувствоать себя живым. Увидеть то, на что мы никогда не смотрим: птичий след на снегу, лица людей, гуляющих по парку.*

***Уехать из дома.*** *Идти по улочкам, не разбирая дороги.*

* Оставлять позади ненужные светофоры, освещенные витрины, случайных прохожих…*

 ***Написать маме.*** *Поиск искренности. Написать в поздравительной открытке: «Мама, я тебя люблю» - не хватает никаких сил. Тогда начинаешь их искать. Медленно, практически на ощупь. Как в переполненном вагоне ищешь место, куда поставить ногу. Стараясь не смотреть в глаза своему отражению, у которого на груди надпись «Не прислоняться». Словно предупреждение. Но ты все равно присланяешься. Стоишь почти на одной ноге и ждешь, когда между вами откроется дверь…. Но все теряет смысл, лишь пару слов твоим почерком: «Я люблю тебя, мама».*

*** Идти, просто шагать.*** *По улице или парку... Всем телом ощутить радость движения и почувствовать себя неотъемлимой частью этого мира.*

*** Заварить чай.*** *Это совершенно особое занятие, своего рода ремесло, которое помогает напрочь забыть о переживаниях и страхе. Смесь цветочных лепестков, кусочков фруктов, запахов благовоний и мяты. Чай – соединение воды и пара, явного и невидимого, умения и чего-то необъяснимого,материи и эфира, из которого и происходит творчество…*

**

***Думать о том хорошем****, что есть в нашей жизни. Вспомнить обо всех, кто нам помог или любил нас. Порадоваться, что мы встретились когда-то, ощутить благодарность.*

******

***Улыбнуться*** *после огорчения, прочувствовать, как радость, умитворение и покой возвращаются в нашу жизнь. Улыбнуться, когда мы растеряны или втревожены. Как мы улыбнулись бы тому, кто нам нравится, чтобы его поддержать.*

 ***Вдохнуть опьяняющий запах травы****, заслушаться пением птиц. Так называемое весеннее удовольствие… *

** *Проснуться без будильника.*** *Счастье физиологично. Но это не значит, что его можно сосчитать в организмах, это значит, что его также трудно описать. Оно накрывает неожиданно и сильно в самых непредсказуемых ситуациях. Считается, что естественная среда обитания для счастья – это сон. Какое же это удовольствие – получить свою необходимую порцию счастья, необорванную трелью будильника…*

*** Встречать в аэропорту, на вокзале…*** *Пребывание на прекрестах дальних дорог возбуждает. Говорят, что ничего нет хуже, чем ждать и догонять. Чепуха все это. Считать секунды, глядеть, вытягивая шею, поверх голов – редкое удовольствие. Самый счастливый миг - встретиться с долгожданными родными глазами, разглядев их в толпе…*

**

***Надкусить шоколад.*** *Начать без спешки с самого краешка. Вдохнуть сначала запах шоколада – аромат тропиков, где вызрели зерна какао. Пальцами ощутить его форму – за одно мгновенье, прежде чем шоколад начнет таять. И наконец-надкусить. Решительно и мягко. В этом равновесии решительности и мягкости как раз и проявляется умение, опыт, а может и талант ценителя шоколада…*

** ***Согреться****, вернувшись с мороза. Жаркий огонь, чашка горячего чая. Так называемое – зимнее удовольствие.*

** ***Завести кошку.*** *Жить с кошкой под одной крышей – значит постигать счастье свободы. Разорители помоек, потрошители диванов, душители канареек, кошки не запрещают себе ничего и не страшаться ничьего осуждения. Они знают, кто они есть и всегда помнят об этом. Даже раскормленный обитатель хозяйского кресла, лентяй и гурман, всегда остается красивым и вольным зверем, который сам по себе. И это – урок жизни. На что она смотрит - нам не постичь. И в этом наслаждение от ее компании: словно можно войти в мир, о котором мы ничего не узнаем, кроме того, что он существует – здесь, в этой маленькой пушистой голове и зеленых глазах.*

***Фантазировать с внуком, сыном, дочерью…*** *Он подыгрывает и хохочет – такая ерунда, но вот они, минуты радости….*



*** Идти по жухлым листьям***, *зная, что все вернется вновь. Так называемое – осеннее удовольствие…*

 ***Дарить*** *всем целый месяц разные приятные пустяки. А потом сравнивать количество потраченных денег и полученного удовольствия. *

** ***Готовить с друзьями*** *на кухне: разговаривать, смеяться, пробовать.*

 ***Читать автора,*** *который делает нас человечнее. Отложить книгу, перечитывать полюбившиеся места. *

**

***Устроить фиесту. Выходной*** *- один из тех чудесных дней, когда после обеда не нужно возвращаться**на работу. Кровать будто сама подставляет свои покрывала, лишь голова коснется подушки…*

 ***Осознать то, что доступно нам каждый день****: вечерний душ, пространство интернета. Ну и все остальное…*

**

***Ощутить свое тело:*** *дышать, расслабиться, расправить плечи. Пропустить обед; почувствовав голод, наконец, приняться за еду. Медленно, наслаждаясь каждым кусочком.*

**

***Растянуться ночью на траве*** *и смотреть на звезды. Так называемое – летнее удовольствие.*

**

***Смотреть поутру в окно.*** *Когда человек здоров, то жизнь сама по себе тоже приносит удовольствие. Зеленые листья, желтые, потом белоснежное кружево…*

***Видеть в жизни театр****. Обращать внимания на какие-либо сценки на улицах, в кафе, магазинах, на выставках. Видеть вокруг, как в театре, проявления любви, радости, забавные, смешные вещи – все это и вселяет радость и удовольствие.*

***Дарить радость другим:*** *улыбкой, словом или ласковым жестом…*

* *

 **

******

 ******

 ******

***Подготовил: педагог-психолог Борисюк М. Н.***

***ГУО «Мокровский УПК д/с – СШ»***

******

***Книга удовольствий***

***2012***