

8 марта. Совершенно безоблачный день. 13:40-16:10.

Я сделала свое открытие очень давно; есть даже ощущение, что моя маленькая Америка – воспоминания и фантазии как способ улучшения жизни – была со мной всегда. Мне кажется, не всем такое явление известно, поэтому познакомьтесь с ним, пожалуйста. Может, и вам такой способ будет верным помощником.

Скажите, а у вас есть хранитель воспоминаний, тайный слушатель? Как в детстве мягкая игрушка, с которой засыпать было совсем-совсем не страшно? Амулет ли это на шее, передающийся из поколения в поколение и ставший для вас «счастливым», или особенная только для вас одна любимая кружка, которую вы обязательно обнимите ладонями прежде, чем начать пить? Ваш домашний питомец, вьющийся всюду за вами «хвостиком» или бегущий впереди? Кто-то или что-то, ставшее, в силу обстоятельств, очень ценным? Задумайтесь, пожалуйста, многое ли приходит на ум? А попробуйте назвать вслух. Пожалуйста, назовите, хотя бы шепотом, чтобы никто не слышал. Сделайте это медленно, представляя то, о чем говорите, только для себя. Назвали?

Разве... вам не стало теплее? От понимания того, что вокруг есть столько приятных носителей этого тепла... Думаю, каждый из нас старается окружить себя такими мелочами, которым бы глаз радовался, а на душе легче становилось при любых невзгодах. Печальные мысли немного отступают, кажется, время останавливается, снимая усталость, давая возможность подумать о чем-то более светлом.

Я прошу вас в следующий раз воспользоваться таким шансом, как бы ни было плохо. Буквально заставить себя прекратить думать о плохом и направить эмоции в другое, более светлое и легкое русло. Это не так сложно: стоит только начать, увлечь себя приятными мыслями, немножко помечтать. И чем дольше и разнообразней, тем лучше. И, когда у вас получится, поверьте, возвращение к проблемам уже не будет таким обременительным, ведь все беды кажутся неразрешимыми лишь в первом порыве эмоций. Попробуйте вспомнить что-нибудь приятное: маленькие случаи, целые дни, просто образы, которые всплывают невольно. Пофантазируйте, представьте себя в невероятной, несвойственной вам обстановке.

Вообразите, к примеру, Луну: как вы отталкиваетесь от ее поверхности одной ногой, медленно плывете в воздухе без кислорода и приземляетесь на другую ногу. Вы можете опуститься на корточки, набрать в руку лунную пыль и подуть на нее. Она плавно поплывет прочь от вас, закручиваясь в ураганчик. Так медленно, что вы сможете еще несколько раз изменить направление маленьких серых частиц движением другой руки. Поздравляю, вот вы и создатель новых мини-тайфунов и смерчей.

Представьте себя в месте, где очень бы хотелось побывать, но пока что не сложилось. А вот вы и там: на чемпионате по сумо. Что, немного не туда занесло? Ну и ладно, не беда: почему бы не посмотреть, чем дело кончится? И, пожалуйста, не бойтесь быть глупыми в своих мыслях, вас ведь никто не слышит! Ну, почти никто...

Уверена, те самые теплые пустячки: кошки, кружки, амулетики, согревающие сердце, – прекрасно знают, о чем вы думаете. Им-то точно известно решение самых сложных задач, и, если бы они могли, они бы обязательно поделились этой тайной с вами. А пока они молчат, найдите в себе силы, отвлекитесь от обыденности, вдохните так глубоко, как сможете, откройте для себя ту Америку, которую открыла для себя когда-то я. Помогите себе сами, улучшая свою жизнь, находя что-то теплое и нежное в любом окружении.

Где бы вы ни были, поднимите глаза к небу, что всегда над головой, и разглядите в нем кусочек самого свежего счастья, которое облака предоставляют именно вам.

Сильва Алиса, ГБОУ СОШ №567