

**Тема счастья** всегда интересует каждого из нас.

Вот несколько простых упражнений, каждое из которых сделает вас чуточку счастливее.

### УПРАЖНЕНИЕ №1

Испытывая благодарность, мы чувствуем себя счастливее.

Это не просто вежливое «спасибо», когда кто-то оказал вам помощь, а внутреннее состояние благодарности (иногда даже безо всякой причины).



*Напишите письмо благодарности своему ребенку. Его можно посвятить ребенку любого возраста: даже еще не рожденному младенцу, а также уже взрослому сыну или дочери. Важно, что это письмо будет*



ТОЛЬКО про благодарность.

Написанное письмо можно не отправлять, вы делаете это для себя.



*После написания письма поделитесь впечатлениями в комментариях:*

- *Что вы сейчас чувствуете?*
- *Хотели бы писать такое письмо время от времени, чтобы наполняться благодарностью?*
- *Может быть, вам захотелось написать такое письмо кому-то еще? Кто этот человек?*

### УПРАЖНЕНИЕ №2

Счастливые люди более оптимистичны!

Их реже посещают отравляющие мысли. Чтобы поддерживать позитивный настрой, рекомендую *ограничить общение с людьми, которые видят всё в черном свете.*

Давайте начнем «качать мышцу оптимизма» прямо сейчас



Вообразите самое лучшее будущее для себя и своего ребенка.



Хороший вариант — записать то, что вы вообразили.



А если ребенок рядом — лучше мечтать вслух. Для детей это отличный образ, как можно думать о хорошем.

• Как ваше настроение? Улучшилось?



### УПРАЖНЕНИЕ №3

Счастливые люди чаще делают добрые дела и радуют других.



Давайте вместе подумаем, какие добрые дела мы можем сделать в самое ближайшее время?



Сделайте что-то, что порадует ваших детей.



Сделайте какое-то доброе дело вместе с вашими детьми.

• Делая добрые дела, наблюдайте, как изменится ваше внутреннее состояние?

• Чувствуете ли вы себя счастливее, когда делаете что-то для других?

### УПРАЖНЕНИЕ №4

Обиды отягощают. Но иногда простить чрезвычайно сложно.

Счастливые люди умеют прощать. И это именно то качество, которое стоит передать нашим детям.



Напишите письмо обидчику. Можно следовать такому плану:

1. Когда и почему возникла обида.
2. Что испытываете сейчас.
3. За что конкретно вы прощаете этого человека.
4. От всей души пожелайте ему радости и счастья.

Отправлять письмо не нужно. Вы это пишете, чтобы очистить свою душу от груза чужих грехов.

- *Удалось ли вам простить обидчика?*
- *Что вы теперь чувствуете?*