10 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ПРОСТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ВЕСНОЙ

Вот она, долгожданная! Первые дни весны такие прозрачные, хрупкие. Она сама пока ещё не верит, что уже пришла. Но это только кажется, что весна большая. На самом деле — всего три месяца. А столько всего хочется сделать! Чем обширнее планы, тем реальнее шансы успеть как можно больше. Мечтаем, ничего не боясь.

Почувствовать, как теплеет ветер

Однажды наступает момент, когда мы перестаём загораживаться от него поднятым воротником, морщиться и прятаться но — открываем лицо ветру навстречу. Его прикосновения к коже становятся всё ласковее, промозглость и хлёсткость сменяются чувством полёта. Он несёт добрые вести.

Скинуть зимние сапоги

И сменить их на весенние! Вы уже чувствуете, что стоите на ногах более твердо? Ведь толстый слой меха сменился на плотную, но куда более тонкую подошву, а снег постепенно начинает сходить. Совсем скоро по земле вообще можно будет ходить босиком.

Пускать кораблики

Банальность? А когда вы последний раз этим занимались? Так что вспоминаем, как складывать из газет флотилии, прикрепляем к ним разноцветные флаги на зубочистках и дружными рядами идём «быть как дети».

Спланировать летний отпуск

Почему-то в марте страшно хочется на море. Чтобы лазурная волна, жаркое солнце, соль на волосах и обязательно пальмы. В то же время мы знаем, что билеты на всякие самолёты надо покупать заранее. Так почему бы уже сейчас не решить вопрос с отпуском?

Влюбиться или перевлюбиться заново.

Весна — дело такое, без этого нельзя.

Съездить на шашлыки.

Травка зеленеет, солнышко блестит, мясо шкворчит на углях, а веселые друзья наливают в пластиковые стаканы нечто заманчивое. Чем не счастье?

Освоить медитацию

Научитесь правильно дышать. Весной особенный воздух: он пропитан солнечным светом и теплом. И каждый раз, вдыхая и выдыхая глубоко, вы делаете ингаляции. Старайтесь совершать это осознанно, пусть состояние будет похоже на медитацию.

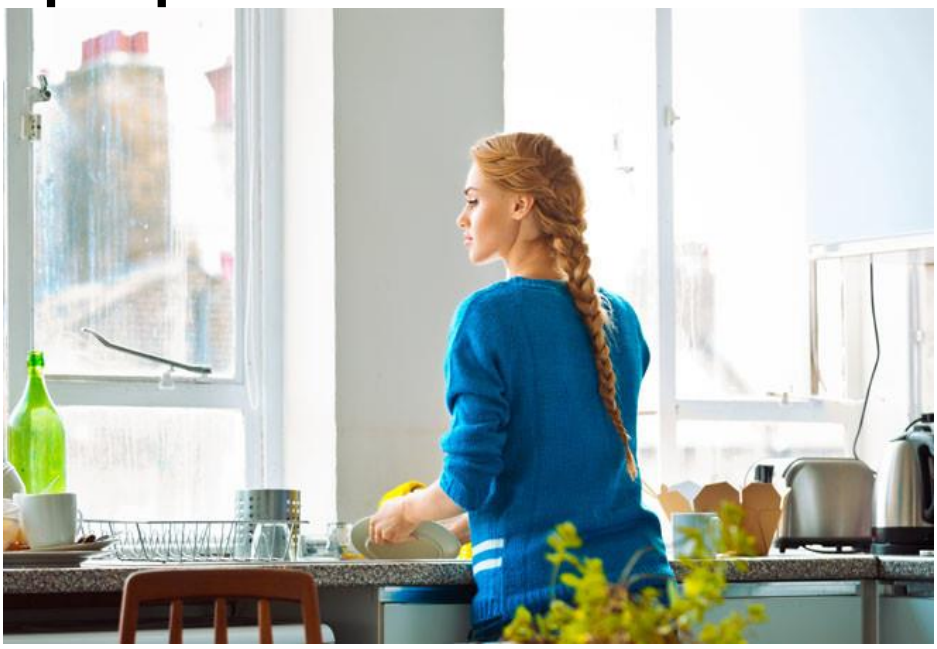
Для того чтобы научиться этой практике, не нужно обладать особенными способностями. Вы можете делать это где угодно. Начните сегодня. Выйдите в обеденный перерыв из офиса, сядьте на лавочку и дышите. Представляйте, что с потоком воздуха вы вдыхаете солнечный свет. И то, как он проникает в вас, в вашу кровь и в каждый орган, наполняя позитивной энергией. Пройдя через вас, свет возвращается обратно и превращается в золотое облако.

Не торопиться вставать с постели

Выспитесь. В середине весны порой так хочется спать! Если вам знакомо вялое и сонливое настроение, поддайтесь ему немного.

Ложитесь пораньше, чтобы просыпаться вместе с солнечным светом. Ведь мы, как ростки весной, лениво и спокойно тянемся к солнечному свету. Наслаждайтесь этим состоянием, позвольте себе понежиться на солнышке и поваляться подольше в постели.

Прибраться



Сделайте генеральную уборку. Дом, его атмосфера, влияет на нас очень сильно. Интерьер должен нас вдохновлять, а поэтому он ни в коем случае не должен быть статичным.
Если не собираетесь делать ремонт, можно обойтись небольшими передвижками и дополнениями. Для начала приберитесь: заберитесь в самые дальние углы, постирайте шторы. А затем уже принимайтесь за детали: **интересной и особенной атмосферу делают декупаж, роспись, необычные подушки, посуда…** Все это добавляет живости и цвета!

Обновить гардероб

Избавьтесь от лишнего. Многие вещи, что скопились у нас, отнимают не только место в доме, в шкафах, но и нашу энергию. Чем больше свободного пространства в доме, чем он светлей, тем лучше наше самочувствие.

Еще забавный факт: чем быстрее избавишься от старого и ненужного, тем быстрее придет новое и желанное. Взгляните критически на свой гардероб, переберите вещи. Не носили полгода – смело выкидывайте, отдавайте. Какого цвета ваша одежда в шкафу? Темная? Разбавьте чем-то ярким и по-настоящему весенним.

И пусть наши планы – исполнятся!!!!