

Как научиться видеть  
прекрасное?



# Как видеть прекрасное в обычном?



Возможность видеть прекрасное и удивительное вокруг себя дана только детям. Взрослея, люди постепенно утрачивают этот дар. Многие из нас разделили мир на плохое и хорошее, полезное и вредное. Вещи, события, явления, которые для одних ничего не значат, или даже раздражают, для других могут стать настоящим вдохновением, предметом восхищения.

# Умение видеть прекрасное в ЧУЖДОМ

Талант замечать мелочи помогает  
делать новые открытия.

Наиболее внимательными  
считаются люди творческих  
специальностей — художники,  
фотографы, писатели, артисты,  
скульпторы. Для них мир открыт  
в разнообразной палитре красок  
и имеет больше граней  
прекрасного. Людям искусства  
свойственно чаще других  
находить позитивное в самом  
обыденном или даже не очень  
приятном для других.



# Видеть и понимать

## прекрасное в простых вещах

Самый замечательных способ поднять настроение самому себе. Не нужно ждать, что кто-то позаботится о вас, станет развлекать, утешать в минуты огорчения. Мы сами можем справиться, если захотим.

Как это сделать, если всё вокруг не то и не так? Перечислять причины, по которым можно огорчиться, не станем. Их и правда слишком много, но мы не по этому поводу сегодня беседуем.

Один из вариантов поднятия настроения – это букет. Только вот любимый человек не может догадаться об этом? Или его путь домой не проходит мимо цветочного ларька?

Создайте себе настроение сами! Совершенно не стоит идти

Покупать самой себе букет. Это может стать поводом для ревности.

Хотя, поводом для ревности может стать и «веник» из сорняков (так окрестили мой букетик).

Выйдите на улицу, в ближайший парк, где еще не успели «подстричь» газон, и нарвите себе цветочков. Простых травинок, ромашек, цветущего клевера, чертополох. Всё, что встретите. Чем не букет?



**Жить хорошо тем, кто от живой природы находится в двух шагах. А городскому жителю нужно куда-то ехать. Это ж сколько нужно приложить усилий, чтобы нарвать незабудок и колокольчиков для любимой девушки? Такой букетик, пожалуй, по душевной ценности будет дороже покупного.**

**А сколько же положительных эмоций – свежий воздух, пенье птиц и полное ощущение свободы!**

**Когда человек начинает видеть прекрасное в простых вещах, он становится счастливее.**

*Если бы мы могли ясно видеть чудо одного цветка, вся наша жизнь изменилась бы... Будда*

# Как увидеть мир прекрасным и необычным, если мы ходим с опущенными головами?

- Замечать чудо или нет, зависит от собственного желания – концентрировать внимание на плохом, или стараться разглядеть и оценить мелочи, без которых мир был бы неполноценным.
- Стремление видеть прекрасное вовсе не означает, что необходимо закрывать глаза на вещи, поступки и события, которые требуют вмешательства и исправления.
- Люди, которым свойственно чувствовать глубже, как раз отличаются от остальных особой ответственностью за сохранение мира и гармонии в нём.

# Как вернуть способность видеть мир прекрасным и удивительным?

- Гибкость ума можно развить простыми тренингами, которые обостряют все органы чувств
- Можно прибегнуть к медитациям. Они способны помочь отстраниться от суеты
- Больше гулять (путешествовать) и наблюдать.
- Читайте классику, слушайте красивую музыку.
- Займитесь творчеством: учитесь рисовать, или фотографировать.
- Участвуйте в благотворительности.

# Где живут идеи, или как тренировать мозг?

Все идеи и открытия живут в правом полушарии мозга. Для достижения успеха — будь то бизнес или личная жизнь, время от времени необходимо менять стратегию действия. В наше космическое время всё меняется с такой же скоростью. И старые идеи либо становятся не актуальными, либо работают с огромной пробуксовкой. И постепенно приходится самому себе признаваться, что пора бы пошевелить мозгами и найти там новую Эврику! Кто-то скажет, что для этого нужно быть творческим человеком. Возможно. А кто вам сказал, что вы не творческая личность?



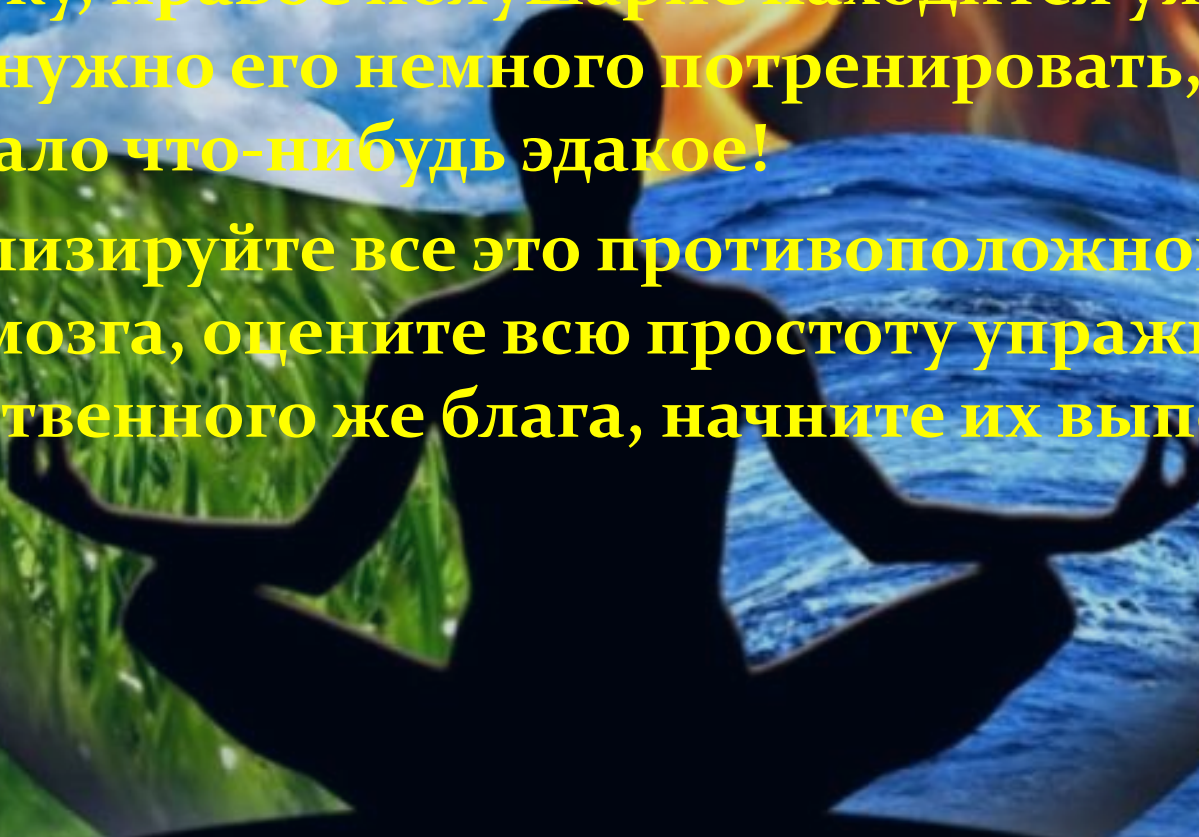
# Вспомните, когда вы в последний раз фантазировали?

«Еще чего, некогда заниматься глупостями! Мы люди деловые, нам нужен каждодневный анализ действий, нам нужна логика и здравый смысл». ...



Вот – вот. Таким отношением мы совсем заэксплуатировали свое левое полушарие мозга. Именно там и живут наша логика и «анализ хозяйственной деятельности».

- А правое полушарие мозга со своими способностями так и живет, никем не тронутое. Именно в нем рождаются все фантазии, идеи и случайные открытия.
- Поскольку, правое полушарие находится уже в спячке, нужно его немного потренировать, чтоб оно вам выдало что-нибудь эдакое!
- Проанализируйте все это противоположной (левой) частью мозга, оцените всю простоту упражнений, и для собственного же блага, начните их выполнять.

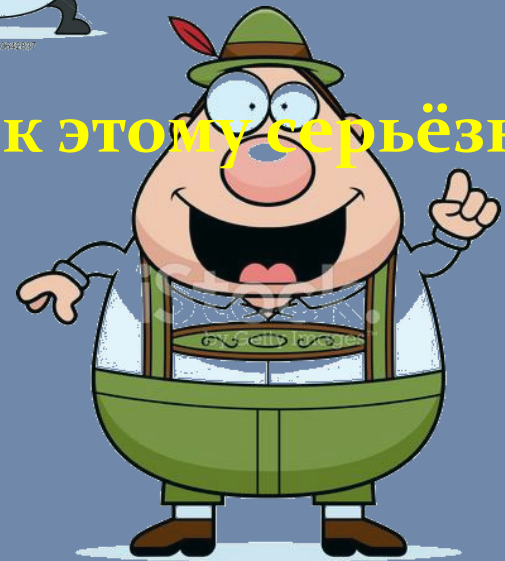
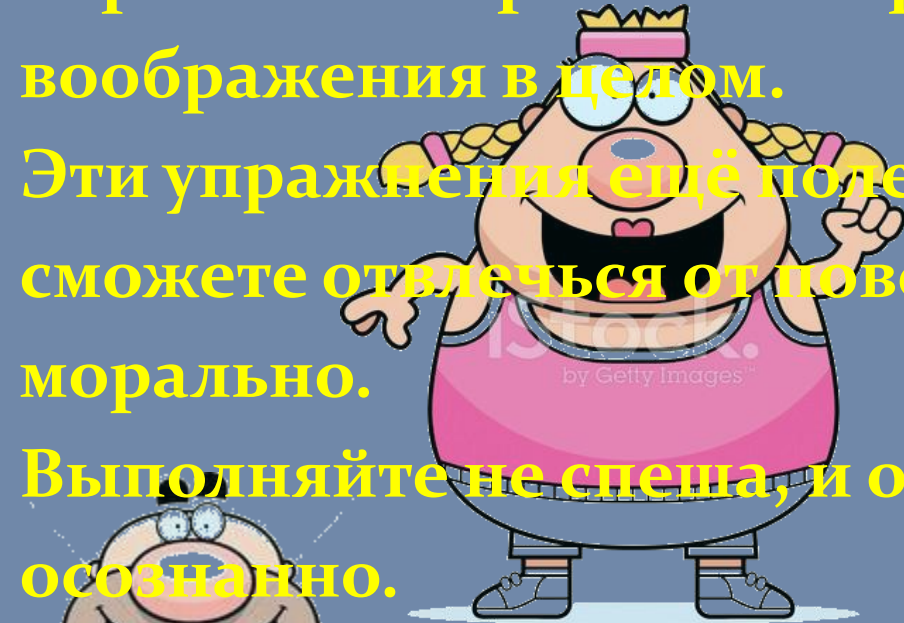


# Тренировка для рождения идеи

Для начала нужно заняться тренировкой чувств. Это первый шаг к развитию креативных идей и воображения в целом.

Эти упражнения ещё полезны и потому, что вы сможете отвлечься от повседневных забот и отдохнуть морально.

Выполняйте не спеша, и относитесь к этому серьёзно, осознанно.



# Дар «Я вижу»

Находясь в комнате, остановите свой взгляд на любом знакомом вам предмете. Постарайтесь увидеть в нём что-то новое: оттенок, формы, мелкие детали. Смотрите на него, как маленький ребенок, только – только познающий мир. Брать в руки предмет не нужно. Изучайте его визуально, и постарайтесь найти в нём что-то новое, чего раньше не замечали.



# Дар «Я слышу»


Прислушайтесь к тишине. Наверняка в ней найдутся какие-то звуки: даже включенная лампочка издаёт звук. Возможно, этот звук будет доноситься с улицы. Вы же слышали их раньше? Быть может, сейчас они звучат как-то странно? Если совсем ничего не слышно, включите музыку, любой бытовой прибор. Попробуйте услышать другие ноты.



# Дар «осязать»

Закройте глаза. Кончиками пальцев левой руки проведите по правой кисти с тыльной стороны. Постарайтесь ощутить, какая на руке нежная (или сухая?) кожа, насколько ощутимы вены и косточки. Нарисуйте в своём мозгу кисть руки. Представьте, что вы стоите перед шедевром изобразительного искусства.





*После таких упражнений вы почувствуете себя по — другому. Если не сразу, то со временем, у вас появятся иные мысли, чувства. Вслед за ними придут и идеи.*