

# 20 марта МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЧАСТЬЯ

Мы задумали вам подарить коллекцию удовольствий, собранных из нашей повседневной жизни. Надеемся, что она поможет вам по-новому взглянуть на привычные вещи и отыскать новые поводы радовать себя и других.

Добро пожаловать в это увлекательное приключение, которое может сделать светлее и теплее нашу жизнь.

**Коллектив НБ НГУЭУ**

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

**Встать пораньше,**

чтобы встретить рассвет.

**Увидеть**

то, на что мы  
никогда  
не смотрим:  
птичий след на снегу,  
лица людей,  
гуляющих по парку.

**Утешить свою грусть,**

угасить бессмысленный гнев  
или пустое беспокойство.

**Отложить  
заботы**

и просто  
почувствовать  
себя живым.

**Идти, просто шагать.  
По улице или по парку.  
Всем телом ощутить  
радость движения.  
И чувствовать себя  
частью этого мира.**

**Думать** о том хорошем,  
что есть в нашей жизни.

## **Вспомнить**

обо всех,  
кто нам помог  
или нас любил.  
Порадоваться, что мы  
встретились когда-то.  
И ощутить  
благодарность.

## **Проснуться**

без будильника.  
Не торопясь просыпаться. Между  
сном и явью есть такая секунда,  
когда мир уже есть, а тебя еще  
нет. И накатывает  
чистый восторг бытия.

## **Вдохнуть**

опьяняющий запах травы,  
заслушаться пением птиц.  
(Весеннее удовольствие)

**Согреться,  
вернувшись с мороза.  
Жаркий огонь,  
чашка чая.  
(Зимнее удовольствие)**



## **Готовить с друзьями**

на кухне: разговаривать,  
смеяться, пробовать.

## **Идти**

по жухлым листьям,  
зная, что все  
вернется вновь.  
(Осеннее  
удовольствие)

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

## **Читать автора,**

который делает нас  
человечнее. Отложить  
книгу, перечитывать  
полюбившиеся места.

**Улыбнуться,**  
когда нам грустно.  
Когда мы растеряны  
или встревожены.  
Как мы улыбнулись  
бы тому, кто нам  
нравится, чтобы  
его поддержать.

## Осознать

то, что доступно  
нам каждый день:  
вечерний душ,  
пространство  
интернета.

Ну и все остальное.

## Ощутить свое тело:

дышать,  
расслабиться,  
расправить плечи.

## Растянуться ночью на траве

и смотреть на звезды.  
(Летнее удовольствие)

## Пропустить обед,

почувствовав голод,  
наконец приняться за еду.  
Медленно  
наслаждаясь  
каждым кусочком.

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

**Будьте счастливы!  
И дарите счастье!**

