

ТИЖДЕНЬ 1

ДЕНЬ 1 Подорож до звички радіти

Знайди зручну позу і попрактикуйся дихати по квадрату.

Глибоко вдихай і лічи до чотирьох, затримай дихання і лічи до чотирьох. Видихай і лічи до чотирьох, зроби паузу і полічи до чотирьох. Повторюй таку послідовність протягом трьох хвилин.

Зверни увагу, як відчувається твоє тіло після вправи.

ДЕНЬ 2 Вдячність є основою радісті

Виріши, за яку людину ти сьогодні відчуваєш вдячність, і запиши конкретні причини та приклади, чому ти цінуєш цю людину.

Потім переведи цю навичку на вищий рівень – і скажи цій людині, яка вона цінна для тебе. (Якщо цій людині це сказати неможливо, попрактикуйся з іншою людиною.)

ДЕНЬ 3 Планування радості

Коли ти думаєш про наступний тиждень, чого ти з нетерпінням чекаєш?

Можливо, є людина чи група людей, яких ти сподіваєшся побачити? Що ти збираєшся робити? На які відчуття ти очікуєш? Поділися своїми думками про «що і чому» з другом.

ДЕНЬ 4 Історії про радість

Згадай історію про свою улюблену поїздку чи про час, проведений в улюбленому місці (на озері, вдома чи в таборі).

Поділися своєю історією і думками з другом чи членом сім'ї.

ДЕНЬ 5 Роздуми про моменти спокою

Знайди комфортне, затишне місце і подумай про один із найбільш спокійних, безтурботних моментів свого життя. Час, коли ти почувався спокійно, добре і бадьоро.

На телефоні постав таймер на чотири хвилини і подумай про цей спокійний момент. Постарайся зосередитися на глибокому диханні животом.

ДЕНЬ 6 Твій сповнений радістю тиждень

Протягом кількох хвилин поміркуй про особливі радісні, приємні моменти, які були минулого тижня.

Поділися своєю радістю з іншою людиною у формі розповіді, повідомлення, малюнка/фото або телефонного дзвінка.

ДЕНЬ 7 Процвітай у радісних стосунках

Визнач приємну зустріч у стосунках за минулий рік.

Поділися своїми думками з кимось і розкажи, чому ця зустріч/спілкування було важливим для тебе.

28 ДНІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗВИЧКИ РАДІТИ

ТИЖДЕНЬ 2

ДЕНЬ 8 Роздуми про минуле

Знайди зручне місце, де ти зможеш відпочити. Послухай одну з улюблених пісень з різних етапів свого життя. Слухаючи пісні, заплющ очі.

Зверни увагу, як пережите сприймається до, під час і після. Які думки та емоції ти помічаєш? Поділися враженням із другом.

ДЕНЬ 9 Активація вдячності

Вдячність активує або вмикає реляційні частини нашого мозку, завдяки чому ми відчуваємося справжніми, творчими і гнучкими.

Визнач три речі, за які ти подякуєш сьогодні.

Поділися своїми думками з другом чи членом сім'ї.

ДЕНЬ 10 Перерва на умиротворення

Для того, щоб підзарядити нашу нервову систему, ми відпочиваємо. Таким чином ми можемо більше радіти.

Знайди зручне, затишне місце і постарайся протягом трьох хвилин побути в спокої і тиші.

Дихай глибоко, зосередься на своєму диханні. Дихай животом, щоб він розширювався при вдихові.

Зверни увагу на заспокійливий ефект цієї практики.

ДЕНЬ 11 Радісні фото

Знайди зручне місце і візьми телефон (або фотоальбом), щоб подивитися фотографії.

Мета полягає в тому, щоб насолоджуватися фотографіями, які важливі для тебе, і насолоджуватися радістю, яка приходить від спогадів про твої особливі моменти.

Зауваж, як змінюються твої думки, почуття, зосередженість і тіло під час цих спогадів.

ДЕНЬ 12 Їжа для радості

Згадай випадок у своєму житті, коли ти їв/їла з людьми, яких любиш.

Це може бути якесь свято, день народження чи будь-яка значуща зустріч.

Зосередься на тому, що було особливим у цьому спогаді.

Поділися своїм спогадом з іншою людиною.

ДЕНЬ 13 Дорогі нам люди

Подумай про людину, спілкування з якою ти з нетерпінням чекаєш, і визнач риси, які тобі подобаються в цій людині.

Якщо у вас довірливі стосунки, де ти не відчуваєш дискомфорту, поділися чимось, що ти цінуєш в цій людині, і подякуй їй за це.

ДЕНЬ 14 Радість у минулому = Радість тепер

Подумай про улюблене заняття, яке тобі подобалося з дитинства.

Визнач, як ти відчуваєшся, коли згадуєш це заняття.

Поділися своїми думками з кимось, а також розкажи, що було цінним у цій справі

ТИЖДЕНЬ 3

ДЕНЬ 15 Просто дихай

Для цієї вправи візьми книгу і знайди тихе місце, де ти можеш полежати. Поклади книгу на живіт і глибоко дихай, щоб книга піднімалася й опускалася.

Постарайся відпочити і дихати так протягом трьох-п'яти хвилин. Якщо хочеш, можеш увімкнути приємну музику. Зверни увагу на свої відчуття, коли ти заспокоюєш тіло і глибоко дихаєш.

ДЕНЬ 16 Насолоджуйся моментом

Знайди зручне місце, де ти можеш посидіти і подивитися на щось прекрасне. Це може бути природа (захід сонця, дерево чи вода). Це може бути щось прямо біля тебе (щось із меблів чи якийсь декор).

Сфокусуйся на тому, що приносить тобі радість у цей момент. Поділися своїми думками з другом чи членом сім'ї.

ДЕНЬ 17 Заспокоєння стресу

Знайди зручне місце і почни з глибокого і швидкого вдиху носом два рази, а потім видихни через рот із зітханням на видиху. Зроби один глибокий вдих через ніс, а потім швидкий наступний вдих через ніс, після чого видихни з полегшенням. Роби це протягом трьох хвилин. Зверни увагу, як дихальна вправа впливає на тебе.

ДЕНЬ 18 Ділитися радістю

Подумай про улюблений фільм, який ви дивилися разом з друзями або сім'єю. Поміркуй над тим, що тобі сподобалося в цьому фільмі.

Після закінчення фільму чи ділилися ви своїми враженнями одне з одним?

Розкажи другові, чому цей перегляд фільму був важливий для тебе.

ДЕНЬ 19 Передчуття радості

Подумай про три заняття, взаємодії або стосунки, на які ти очікуєш з радісним передчуттям. Це може бути щось, що ти зробиш наступного тижня або в майбутньому.

Які з цих можливостей є значущими для тебе? Визнач, що приносить задоволення в кожній з цих можливостей, а також що ти відчуваєш, коли очікуєш на кожну з них.

ДЕНЬ 20 Передати радість далі

Подумай про улюблений спільний спогад з близьким другом. Що ви робили? Чому це було особливим?

Поділися з другом своїми думками та роздумами, а також словами вдячності за ті якості, які тобі подобаються у твоєму другові.

ДЕНЬ 21 Музичні спогади

Автобіографічна пам'ять, викликана музикою, – це процес, коли ми згадуємо щось, бо чуємо знайому музику. Музика активує спогади про минулі події, людей та місця.

Який улюблений спогад, пов'язаний з музикою, викликає у тебе усмішку?

Заплющ очі і посидь кілька хвилин, насолоджуючись подробицями спогаду.

Поділися з другом своєю важливою музичною миттю.

ТИЖДЕНЬ 4

ДЕНЬ 22 Гра і радість

Для цієї вправи згадай час, коли у тебе було хвилювання перед спортивною подією або грою.

Якщо спорт – не твоя стихія, згадай улюблений живий концерт, виставу або навіть відпочинок на природі.

Поділися своїми роздумами з іншою людиною.

ДЕНЬ 23 Відпочинок і відновлення

Дослідники стверджують, що наша здатність до саморегуляції та заспокоєння є головним фактором довгострокового психічного здоров'я. Щоб відчувати відновлення, потрібен час і практика. Чим більше ти практикуєшся, тим краще це відчувається і тим більше впливає на твоє здоров'я.

Для цієї вправи знайди зручне місце і відпочинь протягом п'яти хвилин. Зосередься на улюблених спогадах про час відновлення та бадьорості.

Зверни увагу, як ти відчуваєшся після цієї вправи.

ДЕНЬ 24 Твої улюблені речі

Подумай про своє улюблене хобі. Поміркуй, чому це хобі таке важливе для тебе і що в ньому приносило задоволення.

Далі поділися з кимось своїми думками про таке:
1) чому ти припинив/припинила займатися цим хобі, якщо ти ним більше не займаєшся,
2) чи почав/почала ти нове хобі, і
3) яким хобі ти хотів би/хотіла б займатися в якийсь момент свого життя.

ДЕНЬ 25 Радість від друзів-тварин

Сьогоднішню вправу ти, за потреби, можеш модифікувати. Тобі стало краще практикувати радість і спокій у повсякденному житті без підказок? Ми дуже раді, що ти з нами у цій подорожі!

Подумай про улюблену домашню тваринку і зосередься на тому, що тобі у ній подобалося. Якщо у тебе немає прикладу домашнього улюбленця, зосередься на улюбленій взаємодії з твариною.

Чи є у тебе улюблена історія про твого улюбленця чи іншу тваринку? Якщо так, розкажи цю історію комусь.

ДЕНЬ 26 Відвідини радості

Заплануй особливу зустріч з другом за кавою або чаєм, чи прогуляйтеся разом, чи просто зайді в гості і змістовно поспілкуюся.

Очікуй зустрічі з вашим другом. Чого ти чекаєш від майбутніх відвідин? Перебуваючи в гостях, розкажи людині, що тобі в ній подобається. Після візиту зверни увагу на те, що було важливим в очікуванні, і порівняй це з тим, що принесло тобі задоволення від візиту.

(Якщо ти не можеш зустрітися з кимось особисто, розглянь можливість телефонного дзвінка або відеочату. Або як запасний план – надішли змістовне повідомлення. Прояви креативність і зроби цю вправу дією для себе!)

ДЕНЬ 27 Додай життя у стосунки

Коли наш мозок налаштований на радість – наші реляційні зв'язки увімкнені і працюють. Ми допитливі, ми пам'ятаємо про Вдячність (часи радості), ми хочемо бути добрими до інших, і ми дивимось в очі людям, коли взаємодіємо з ними. Усвідомлення цих речей неймовірно допомагає навчитися жити у більш близьких стосунках.

Де протягом дня чи тижня ви бачили, щоб хтось демонстрував якісь із цих рис?

Поділися своїми думками з другом чи членом сім'ї.

ДЕНЬ 28 Допитливість

Сподіваємося, що ці вправи були для тебе життєдайними! Закликаємо тебе обрати свої улюблені й виконувати їх частіше. Чим більше ми сповільнюємось, щоб відпочити і знайти речі, які приносять задоволення, тим більше зростає якість нашого життя. Поділися своєю радістю з іншими і подивись, що з цього буде!

Що в житті викликає у тебе цікавість? Хто або які теми тебе цікавлять?

Якби у тебе була можливість отримати відповіді на будь-які питання у світі, то що б ти запитав/запитала?

Склади перелік і поділися своїми думками з другом.