Как помочь себе в условиях самоизоляции

После того, как большая часть мира села кто на карантин, а кто на "режим самоизоляции", - результат у всех один и тот же - люди оказались запертыми в своих квартирах. Для одних это довольно комфортное состояние, а для других - просто ад.

В НЛП есть одна любопытная техника, которая поможет пережить это состояние тем, кому тяжело.

Она приглашает нас "поиграть с пространством" - увеличить его, уменьшить, посмотреть с другого ракурса. Все это, конечно, в воображении.

Вот вы страдаете от того, что заперты в крошечном-крошечном, полностью изведанном вами пространстве. А если посмотреть на это пространство глазами муравьишки? Тогда произойдет - Чудо!

То, что было крошечным-крошечным пространством сразу превратится в пространство ОГРОМНОЕ. А то, что было виденным-перевиденным и надоевшим сразу превратится в неизведанную землю, которую предстоит заново открыть - сантиметр за сантиметром.

А что конкретно теперь делать?

Заняться генеральной уборкой!

Разбейте пол на "пятна" и вымывайте пятно за пятном. Ползайте на корточках, пользуйтесь небольшой тряпкой или губкой, а не шваброй. Именно ползанье по полу поможет ощутить себя муравьишкой всерьез! Тактильно! Вы как следует познакомитесь со своей квартирой и поймете, что ничего о ней не знали. Она огромна! Вы поймете, что не знали, сколько чудес по ее периметру, сколько новых открытий под диваном, под пианино, за батареей... На мытье одной батареи ( или клавиатуры компьютера) можно потратить один день. А у вас в доме много предметов. А еще шкафы.

Если вы затеете такую штуку, то помогать вам будет не только техника НЛП. Вам поможет второй помощник - это старинный способ борьбы со стрессом и даже с тяжелым горем - физическая активность.

А третий помощник, который улучшит ваше настроение на период самоизоляции - радость от наведения читстоты и порядка.

Человеку поднимает настроение его успех в каком-то деле. Красота и Истина торжествуют в чистоте. Нам намного лучше там, где чисто!