



Галина Белаш: Когда чувствуешь себя плохо и не знаешь, что с этим делать - может это одиночество, когда ты не чувствуешь себя с частью. Но стоит вспомнить, что у тебя есть родные, близкие, любящие люди, которые рады понять и помочь - ты осознаёшь себя частью их, и а их неразделимой частью себя, и ты забываешь про "своё плохо", потому что есть "наше помогу". Может специалист по счастью - это тот кто отделившуюся часть возвращает, ведь она очень нужна всем.

Оксана Русина: Быть счастливым - первый шаг к спасению мира.

Валя Павлова:

если счастлив ты- то счастливы твои клеточки и по аналогии - счастлива Вселенная. Несчастье - быть разделенным с единством. А грех - считать себя отдельным от единого. Грех- разобщение. Получается - чтобы не грешить против БОГА, мы обязаны быть счастливыми. Как сказал Козьма Прутков: "Хочешь быть счастливым - будь им". Помните притчу, когда не впускали в рай несчастливого человека, чтобы он не вносил дисгармонию и страдания другим? Миг - это единица измерения счастья. Счастье - это состояние гармонии и наполненности, некоторой самодостаточности, при котором все же находится повод для творческого поиска и вдохновенной неудовлетворенности, когда еще чего-то, все равно, не хватает, и есть желание быть, творить, светить... Если кратко, для меня: несчастье - когда ничего не хочется, соответственно, СЧАСТЬЕ - это когда еще чего-то хочется...

Ольга Багровская:

Вот например, сейчас в конференции координаторов МНПО все обмениваются смайликами, солнышками, цветочками... И это радует! Хотя вроде бы ничего не происходит...То есть для нас важно иметь (получать) обратную связь. Чувствовать, что мы не одиноки...

Есть такая знаменитая фраза о счастье: счастье – это когда тебя понимают... Понимают – это значит, что кому-то дорого то же, что и тебе, что вы мечтаете об одном и том же и движетесь по жизни в одном направлении. Но, однако в чем же тут тогда новизна. Можно ведь заикнуться друг на друге и в какой-то момент ощущение счастья потеряется, а новизна приходит с новыми идеями и новыми людьми. И не только людьми, вот пришла ко мне сейчас кошка и мешает сконцентрироваться на теме, мурлычет и лезет под руки... хотя еще неделю назад эта кошка была большим счастьем,

потому как в Солнцеград к зиме пришли зимовать мыши, а кошкино счастье – тоже в единении, ей надо, чтобы ее погладили... и всегда – в самое неподходящее время

Юля Чугаева:

Из теории вопроса...

Счастье - это процесс

1) чувство новизны (вера в то, что мир привносит новизну), следовательно, чтобы быть счастливым, надо открывать новое, искать то, что еще не открыли, новое - не в форме, а в содержании

2) обмен с миром во всех сферах жизни. Обмен ведет к резонансу, а резонанс - источник энергии. При этом, стремясь к новому - стремиться для других, для их обогащения, и тогда возникает резонанс и счастье. Истинное счастье - от единения.

У нас в Солнцеграде так же, вроде бы и знаешь, что мысленно все с нами и как могут поддерживают, но когда приезжают из разных городов люди и включаются в работу и строительство - вот оно счастье и радость коллективного творчества! и рождается дух единства и чувство, что каждый - член одной большой семьи

Оксана Пригожая:

Много раз задумывалась о том, что же такое счастье. Пришла к выводу - что это миг. Вот то состояние, когда тебя заливают свет, когда на лице блуждает "дурацкая улыбка", когда хочется расцеловать все и вся. Миг может длиться миг, а может некоторое время. Бывает, что этот миг (который длиннее) - наступает, когда ты достигаешь поставленной цели - ну вот, о счастье, свершилось. Но через некоторое время эмоции стихают, наступает ровное состояние, состояние меняется до следующего нового витка, следующей новизны, достижения следующего рубежа.

Краткий миг счастья - ожидаемая неожиданность. Вот не ждал - а для тебя сюрприз - вот оно счастье, если ЭТО тебе очень необходимо и желанно, даже если ты этого не осознаешь. И даже если не осознаешь полностью, ощущение счастья будет более искренним.

А еще есть просто состояние позитива, по жизни. Тихая радость - вот тогда и говорят - моя жизнь счастливая. Не смотря на то, кстати, что в ней полно всяких негораздов и неприятностей. Но в целом - она все же счастливая. Хотя бы потому, что ты живешь, и каждый день дает тебе то новое, к чему тянется душа и что наполняет тебя пониманием того, что ты нужен миру.

Да. Еще состояние счастья дарит влюбленность. А это всегда новизна отношений - потому что она кратковременна.

Счастье, когда ты не преодолеваешь препятствия, а обходишь их. Помню два самых ярких эпизода счастья в моей жизни.

1. Поступление в институт (я так стремилась, занималась, училась и работала в 10 классе, сдала с первого захода и одного экзамена). Вот как раз после экзамена шла по улице и улыбалась как дурочка - что люди оборачивались. Длилось несколько дней это состояние.

2. Рождение долгожданной дочери - первого ребенка, которую ждали 5 лет. Когда я заглянула ей в глаза - вот это было счастье.

Вот в Гомеле начала работать ШСМ - 8 человек. После многолетнего застоя. Это ли не

счастье?

Абдрахимова Галина (Енисейск):



Счастье, когда ты не гонишься за счастьем.

Счастье жить интересной жизнью.

Счастье, когда не надо ничего и никому доказывать, не зависеть от чужого мнения.

Счастье, когда ты не преодолеваешь препятствия, а обходишь их

Счастье, когда ты не испытываешь себя жертвой.

Счастье, это возможность испытывать состояние спокойствия - это подарок.

Счастье, это когда ты живёшь настоящим и любишь свой возраст, жить в своём темпе.

И тогда счастье это не миг, а состояние Души! ☐

Тамара Вакула:

на данный момент мое Счастье - это быть в Потоке, соответствуя времени, месту и возможностям, а так же вибрациям, востребованности и ожиданиям окружающих. Таким образом (родилось только что) соответствовать своему Предназначению. Сейчас мне это актуальнее всего, наверное потому, что чувствую свое несоответствие и пробуксовку.

Валентина Крученова:

А я сегодня счастлива. Я работала в методическом активе области(заседание творческой группы учителей мировой литературы). Понравилась организация коллективной работы. Четко были смотивированы, сразу же сказали ожидаемый результат нашего сотворчества и выработан алгоритм работы, объединились в мини группы, выбрали темы для работы. Это мое, я себя там вижу! Поэтому сияю от счастья, что смогу привнести свой опыт в общую копилку. А еще была счастлива всю прошедшую неделю - посетила с семьей (и трудовой и домашней) Николаевский академический художественный русский драматический театр и Одесский оперный театр. И еще счастлива - удачно проходит аттестация школы. Пока все, что делала, правильно и это отмечено было (не пропал труд). Рада, что мой опыт взяли

позаимствовать для школ района. Живу не зря!

Венера Нуруллина:

А у меня свое счастье - вчера меня девочка 2-хлетняя поцеловала после сеанса по снятию страхов, после консультации с ее мамой. Будто душа ее знак мне подала... Я так счастлива была!

Качура Валерий и Надежда Соловьева:

Это речевка для всех Я - ТЫ - ОН - ОНА все МЫ дружная семья
Для Маленьких и больших. В семьях и соседями. Эти слова из песни Софии Ротару

Пальчиковая гимнастика самая простая

Я - показываем большой палец любой руки

ТЫ показываем большой палец второй руки

ОН - соединяем большие пальцы в и чуть вверх показывая на ОСЬ Духа или по со- знанию каждого

ОНА - семья или пять уровней коллектива. Сомкнутые пальцы в точку чуть продвигаем вперед затем делаем соприкосновение пальчиками Партнера

И провести круг в пространстве совместно с партнером И произнести слова

ВСЕ мы дружная семья

Есть готовая песня. Ее можно дать слушать как сонастройку, можно и вместе петь