

ЛИТА ЛАСИНСКАЯ. ПРОЕКТ ПЛАН-КА.



12+1 СПОСОБОВ НЕБАНАЛЬНО ПРОВЕСТИ ЛЕТО



WWW.PLAN-KA.RU

13 недель беспрецедентного счастья. Как им распорядиться?

Стратегия «ещё немного поработаю и вот тогда начну наслаждаться летом» — провальная, потому что 13 недель — это мало. Их нельзя поставить на паузу, законсервировать, заморозить, отложить «на потом».

Но 13 недель — это много, если вы намерены создать себе счастье из самого подходящего для этого природного материала — лета. Да, мы можем создать счастье из лета (и это не метафора), так как ощущение счастья напрямую связано с воспоминаниями.

Вот два исследования на эту тему:

Институт исследования счастья, расположенный в Копенгагене, опубликовал результаты масштабного опроса, в котором участвовали 1 000 человек из 75 стран мира. Исследователи пришли к выводу, что наши воспоминания — «резервуар счастья», и что людей можно сделать счастливее, побуждая вспоминать приятные моменты их жизни. Возвращение мыслями в счастливое время помогает противостоять разрушительным чувствам: тревоге, одиночеству, утрате смысла жизни.



Результаты другого исследования, опубликованные в журнале Nature Human Behavior, показали, что люди, которые вспоминали счастливые моменты своей жизни в начале исследования, имели более низкий уровень гормона стресса (кортизола) даже через год, а это снижает риск развития депрессии.

Значит, имеет смысл запастись счастливыми воспоминаниями. Но для этого придётся их создать и сделать запоминающимися.

Что может помочь в этом?

Нейропсихологи заметили, что в сохранении воспоминаний есть некоторые закономерности. Так люди лучше запоминают опыт, который необычен, эмоционально насыщен, зафиксирован и задействует разные органы чувств.

4 совета для создания счастливых воспоминаний

1. Используйте силу первого раза. Пробуйте нечто непривычное и оригинальное.
2. Используйте зрение, осязание и вкус, обращайтесь внимание на звуки и запахи. Не сдерживайте эмоции.
3. Делитесь воспоминаниями, чтобы обойти кривую забывания (это графическое отражение того, как мы забываем).
4. Запечатлейте воспоминания: пишите в блокноте, фотографируйте, записывайте аудио и видео.



Наверняка у вас есть копилка классных идей на «когда-нибудь»: устроить киномарафон, распечатать любимые фото, сделать домашнее мороженое, украсить балкон подушками и цветами, сходить в настоящий поход. Все эти замечательные вещи вы очень хотите сделать, но откладываете.

Лето — идеальное время осуществить хотя бы часть из них.

Выпишите всё, что давно хотелось сделать. Выбирайте что-то из этого списка каждый раз, планируя свои выходные.

Я предлагаю идеи, которые вы сможете подстроить под себя, чтобы создать себе «резервуар счастья» из летних воспоминаний.

ИДЕЯ 1

Погрузиться в атмосферу

Вы давно были в опере? А на балете? В планетарии? Даже если вы уверены, что вы не большой любитель концертов, спектаклей, выставок, ярмарок, аттракционов — сходите, погрузитесь в новую для вас атмосферу.

Ищите интересное в новых или забытых вами форматах. Например, можно ходить в ботанический сад по утрам в выходные — любоваться и удивляться, как он меняется каждую неделю. Можно отправиться в кинотеатр под открытым небом и получить удовольствие не только от фильма, но и от необычного антуража вокруг.

Отнеситесь к посещению летних мероприятий как к приключению.

ИДЕЯ 2

Азарт исследователя

Представьте, что вы приехали как турист в то место, где вы живёте. Куда бы вы отправились?

Наверняка неподалёку от вас полно интересных мест, где вы ни разу не были: музеи, усадьбы, заповедники, парки. Возможно, поблизости есть лес, озеро, река или термальный источник. Найдите их на специальных туристических картах.

Наметьте несколько таких точек. Исследуйте эти места, смотрите на них взглядом любознательного путешественника.



ИДЕЯ 3

Интеллектуальный гедонизм

Вам давно хотелось пройти курс по современному искусству, классической литературе или истории кино? Почему бы не посвятить этому лето?

Запишись на интересные вам курсы. Сейчас таких много — и платных и бесплатных.

Возможно, у вас есть список книг, которые давно хочется прочитать или перечитать. Достаньте их с полки, закажите по интернету, но лучше всего сходите в библиотеку — это потрясающее, незаслуженно забытое эльдорадо хороших книг и идеальное место, если вам нужно сфокусироваться на чём-то: в читальных залах тихо, есть Wi-Fi и удобные рабочие столы. Во многих библиотеках проходят лекции, кинопоказы и встречи книголюбов.

Если у вас нет какого-то особого списка книг — загляните на ближайшую полку буккроссинга, наверняка вам что-нибудь приглянется (международный [сайт буккроссинга](#) и [российский аналог](#)).



ИДЕЯ 4

То, чего не было

Пробуйте то, чего вы никогда раньше не делали. Есть кафе, где собираются незнакомцы и играют в настольные игры, есть «орен-аиг танцы», к которым может присоединиться любой, есть группы, где люди ищут попутчиков для совместных поездок.

Если вы никогда не были на скалодроме, не летали на парашюте или не катались на лошади — попробуйте.

Можно самим устроить какое-нибудь локальное безумие: валяние на траве, пикник на обочине, купание ночью нагишом в озере, соревнования в дартс или чемпионат волейбола. Для таких занятий всегда найдутся единомышленники.

Поставьте себе цель: один выходной — одно приключение, которого раньше у вас не было.

ИДЕЯ 5

Научиться новому

Представьте, что у вас есть целое лето, чтобы освоить какой-то навык.

Пусть это будет то, чего вам давно хотелось. Может вам давно хотелось научиться танцевать танго или петь? Начать кататься на роликах или готовить, как шеф? Выучить итальянский или начать бегать по утрам?

Посвятите лето занятию, которое вам по душе: ручная керамика, шитьё кукол, вырезание по дереву, вышивка лентами, рисование маркерами.

Главный критерий для выбора — чтобы вас это увлекало.



ИДЕЯ 6

Творческий проект

Может, вы давно хотели написать книгу? Создать серию иллюстраций? Снять фильм? Придумайте свой летний проект и осуществите его.

Например, соберите фотодневник — снимайте каждый день по одной фотографии и делайте к ним короткую подпись. Вы можете изучать различные техники фотографии, создавать интригующие композиции и развивать свой стиль. Или организуйте совместный проект с друзьями. Например, создание музыкального клипа. Или совместный творческий ретрит.

Какой бы проект вы не взяли — лето отлично стимулирует творчество.

ИДЕЯ 7

Найти единомышленников

Пожалуй, ничто так не красит лето, как общество приятных людей. Разделите с друзьями и близкими свои летние идеи. Выезжайте на природу, обменивайтесь впечатлениями, вместе учитесь новому и гуляйте по городу.

Отправьтесь на фестиваль. Летние фестивали (музыкальные, спортивные, цветочные или научные) — это концентрация людей со схожими интересами и особый вид удовольствия, созданный из зелёных лужаек, вкусной еды и праздничной атмосферы.

Оказавшись в такой компании единомышленников, вы получите массу эмоций — например, распевая всей толпой любимые песни или слушая нескучные лекции ([сайт фестивалей](#)).



ИДЕЯ 8

Время для себя и любимых

Посвятить лето заботе о себе и общению с близкими людьми.

Создайте собственный фитнес-план на лето. Займитесь йогой, растяжкой или плаванием. Сходите на курс массажа или в SPA-салон. Побалуйте кожу масками из ягод и фруктов, поухаживайте за волосами и телом.

Наслаждайтесь лёгкой летней едой и общением.

Посидите в кафе с открытой террасой. Организуйте пикник на берегу озера или в парке. Найдите место, где можно смотреть на звёзды, и проведите там вечер. Можно зажечь свечи в саду или на балконе, устроить романтическое свидание на крыше — даже с тем, с кем вы давно вместе.

ИДЕЯ 9

Ради для забавы

Когда вы последний раз были в цирке? А в парке развлечений? Если кто не помнит, это действительно здорово.

Устройте пиратскую вечеринку с друзьями.

Сходите на кинокастинг просто ради забавы.

Поучаствуйте во флешмобе (поищите их в соцсетях под тегом #флешмоб) или организуйте свой собственный.



ИДЕЯ 10

Просто так

Сделать 92 добрых дела просто так. Каждое, даже маленькое доброе дело меняет этот мир к лучшему, а вы получаете порцию окситоцина — гормона счастья.

Это не так сложно. Например, дарите каждый день комплимент незнакомому человеку.

Если вы хотите пойти дальше — станьте волонтером. Это отличный способ делать добро, почувствовать себя нужным и найти новых друзей.

ИДЕЯ 11

Смените локацию

Попробуйте поменять привычную для вас локацию летнего отдыха. Если вы обычно ездите на море, отправитесь в горы. Если всегда берёте стандартный тур «всё включено» — найдите необычный авторский тур. Если вы обычно ходите в кинотеатр рядом с домом — посетите парк аттракционов и покатайтесь на самых духозахватывающих.

Что бы вы ни выбрали, создайте дневник приключений. Выберите альбом по вкусу и выделите несколько разворотов на каждое приключение. В таком дневнике можно писать свои впечатления, клеивать фотографии, билеты, буклеты музеев и даже чеки из кафе с самыми вкусными ужинами.



ИДЕЯ 12

Деятельное мечтательство

Подумайте, чего вы хотите больше всего и какой первый шаг можете сделать для этого?

Если вам хочется открыть бизнес, переехать в свой дом или совершить кругосветное путешествие — начинайте готовиться к этому летом.

Придумывание и планирование — важная и приятная часть для любого большого начинания и, по сути, это деятельное мечтательство. А лето располагает мечтать.

Собирайте информацию и представляйте, как будто ваша мечта уже осуществилась.

ИДЕЯ 13

1 секунда в день

Существует такой проект — 1 секунда каждый день. Его придумал [Цезарь Курияма](#). Он хотел сохранить воспоминания и целый год снимал видео, потом смонтировал их в один ролик и подумал, что и людям может быть интересно сделать что-то похожее. Тогда он создал приложение для телефона (есть версия для [Андроида](#) и для [iOS](#)).

Прошлом лето я снимала с помощью этого приложения. Результат можно посмотреть [здесь](#).

ПРЕКРАСНОГО ЛЕТА ВАМ 

Лита Ласинская. Практикующий психолог и нейропсихолог.
Работаю в технике ОРКТ — ориентированной на решение краткосрочной терапии.

WWW.PLAN-KA.RU

