

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» — точно провальная, потому что 13 недель — это мало. Их нельзя отложить «на потом», законсервировать, заморозить.

Но 13 недель — это много, если вы намерены создать себе счастье из самого подходящего для этого природного материала — лета.

Мы и в самом деле можем создать счастье из лета. И это не метафора. Любой нейропсихолог знает, что ощущение счастья напрямую связано с воспоминаниями.

Вот **два исследования на эту тему:**

Институт исследования счастья — да есть и такой, он находится в Копенгагене — опубликовал результаты масштабного опроса, в котором участвовали 1000 человек из 75 стран мира. Учёные пришли к выводу, что наши приятные воспоминания работают как «резервуар счастья», и что людей можно сделать счастливее, просто побуждая вспоминать приятные моменты их жизни. Это помогает справляться с такими разрушительными чувствами, как тревога, одиночество, утрата смысла жизни.

Результаты другого исследования, опубликованные в журнале *Nature Human Behavior*, показали, что люди, которые вспоминали счастливые моменты своей жизни в процессе исследования, имели более низкий уровень гормона стресса кортизола по сравнению с контрольной группой даже спустя год. А это реально снижает риск развития депрессии.



Из этих исследований следует, что нам имеет смысл запастись счастливыми воспоминаниями. Но для этого сначала придётся их **создать и сделать запоминающимися**. Что может помочь в этом?

Есть некоторые закономерности, касающиеся воспоминаний. Так, мы лучше запоминаем опыт, который задействует разные органы чувств. А ещё тот, который был необычен, эмоционально насыщен и зафиксирован.

Исходя из этого, я могу дать вам **4 совета для создания счастливых воспоминаний**

Совет 1

Используйте силу первого раза. Пробуйте нечто непривычное и оригинальное.

Совет 2

Используйте зрение, осязание и вкус, обращайтесь внимание на цвета, звуки и запахи. Не сдерживайте эмоции, проживайте их как можно более полно.

Совет 3

Делитесь воспоминаниями, чтобы обойти кривую забывания (это графическое отражение того, как мы забываем).

Совет 4

Запечатлейте воспоминания: пишите в блокноте, фотографируйте, записывайте аудио и видео.

Наверняка у вас есть копилка классных идей на «когда-нибудь». Все эти замечательные вещи вы в принципе можете сделать, но почему-то всё время откладываете. Лето — идеальное время осуществить хотя бы часть этих идей.

Самый простой план состоит из двух пунктов:

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

Я же предлагаю идеи, которые вы сможете докрутить и подстроить под себя, чтобы создать свой собственный «резервуар счастья» из летних воспоминаний.

Я отбирала их так, чтобы они **стимулировали выработку дофамина, серотонина, окситоцина, норадреналина, эндорфинов**. Так, дофамин вырабатывается в ситуациях, связанных с новизной, а окситоцин, когда мы расслаблены и проводим время в приятном окружении, Подробнее о так называемых «гормонах счастья» можно прочитать [здесь](#).

ИДЕЯ 1

Погрузиться в атмосферу

Вы давно были в опере? А в музее или в планетарии?

Даже если вы уверены, что вы не большой любитель концертов, спектаклей, выставок, ярмарок — 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. Попробуйте сами создать особую атмосферу

Составьте список «атмосферных мест», которые вы можете посетить этим летом.

ИДЕЯ 2

Проявить любопытство

Представьте, что вы приехали как турист в туда, 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, пещера или родник. Найдите их на специальных туристических картах.

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



ИДЕЯ 3

Интеллектуальный гедонизм

Может, вам давно хотелось пройти курс по современному искусству или истории кино? Почему бы не посвятить этому лето?

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

Возможно, у вас есть список книг, которые давно хочется прочитать или перечитать. Достаньте их с полки, прогуляйтесь по ближайшему книжному или закажите их по интернету.

А 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, встречи любителей книг и кино.

Если у вас нет «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

Запланируйте на каждую летнюю неделю то, что вы никогда раньше не делали.

Например, есть кафе, где собираются незнакомцы и играют в настольные игры, есть «орен-аиг танцы», есть квизы, к которым может присоединиться любой, есть геокэшинг и много чего другого, чего вы наверняка раньше не делали.

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

Можно самим устроить какое-нибудь локальное безумие: пикник на обочине, купание ночью нагишом, соревнования в дартс или чемпионат мыльных пузырей. Для таких занятий всегда найдутся те, кому это тоже интересно.

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 быть, научиться танцевать танго или петь? Начать кататься на роликах или готовить, как шеф-повар? 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 мини-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, искать и развивать свой стиль.

Или организуйте совместный проект с друзьями. Например, создание музыкального клипа. Или совместный творческий ретрит. Какой бы проект вы ни 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 вместе на природу, гуляйте по городу, обменивайтесь впечатлениями.

Отправьтесь на фестиваль. Летние фестивали (музыкальные, спортивные, цветочные или даже 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

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, поухаживайте за волосами и телом. Наслаждайтесь лёгкой летней едой, соками и смузи с ягодами.

Общайтесь с тем, с кем вам по настоящему хорошо.

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 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 (ищите 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 сделать добро, почувствовать себя нужным и найти новых друзей ([сайт волонтерства](#)).

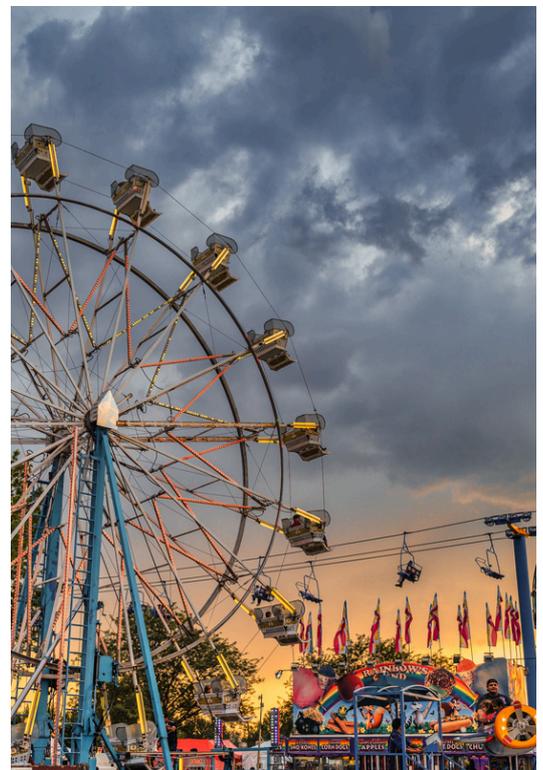


ИДЕЯ 11

Смените локацию

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

Что бы вы ни выбрали, создайте дневник приключений. В таком дневнике можно писать свои впечатления, вклеивать 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, что 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 другим людям может быть интересно сделать что-то похожее. Тогда он создал приложение для телефона (есть бесплатная версия для Андроида и для iOS).

Своё прошлое лето я снимала с помощью этого приложения. Что у меня получилось можно посмотреть [здесь](#).

ЧУДЕСНОГО ЛЕТА ВАМ ♥

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

WWW.PLAN-KA.RU