

Психология

Достаточно желания, чтобы ваша жизнь начала меняться в лучшую сторону. Плюс генеральная уборка в собственной голове – откуда вы выбрасываете тяжёлые воспоминания, которые мешают вам двигаться вперёд.

Чем сильнее вы заставляете себя не думать о том, как на последнем собеседовании вы слышали, что ваших знаний и опыта не хватает для работы вашей мечты, тем чаще непрошенные мысли будут возвращаться и терзать душу. Ваша задача – не «забыть», а принять, смириться, сделать выводы и идти дальше. Для начала проанализируйте, какие именно эмоции вызывает у вас то или иное неприятное воспоминание.

Стыд

На новогоднем корпоративе вы хвятили лишнего и вели себя, скажем так, не как английская леди. Или, например, вас публично поймали на вранье. Начните со следующей установки: нам всем свойственно преувеличивать свою значимость в глазах окружающих. Вам кажется, что коллеги ближайшие два месяца только и будут делать, что обсуждать ваш новогодний перфоманс? Поверьте, эту забавную историю они выбросили из головы ещё до того, как куранты пробили полночь. Люди – существа эгоистичные, они предпочитают думать о себе и своих проблемах, и в вашем случае это большой плюс. Включите чувство юмора – эмоционально, в лицах расскажите всю историю друзьям и родным. Посмейтесь над собой вместе с ними. В ответ вы наверняка услышите массу похожих историй, а понимание того, что в подобных ситуациях бывали не только вы, поможет справиться с чувством неловкости и стыда. Если проблема более серьёзная, то первым делом попросите прощения у тех, кто пострадал от ваших действий, по возможности исправьте последствия. Как только вы убедитесь, что окружающие не держат на вас зла, справиться с воспоминаниями о собственных ошибках будет гораздо легче.

Злость

Вы рассказали подруге, какое классное платье видели на распродаже, но вам не хватило денег и вы поедете за ним завтра. А подруга побежала и тут же его купила. Злость даёт вам при одном воспоминании о такой подлости? Что же, злость – очень активное, агрессивное чувство, вы можете использовать его себе во благо. Для начала снизьте градус своей ярости: просто проговорите травмирующую ситуацию несколько раз, расскажите о ней разным людям. Как только поймёте, что страсти поутихли и вы можете держать свою злость под контролем, направьте её в созидательное русло. Злость всегда придаёт человеку много энергии, используйте её, чтобы одно

Как избавиться от неприятных воспоминаний

Чтобы начать новую жизнь, не обязательно ждать начала нового года, месяца или недели



маленькое поражение превратилось в большую победу. Работайте с большей отдачей, придумайте пять новых идей, разработайте детали, расскажите о них начальству, претворите идеи в жизнь и получите повышение. Когда вы в новом наряде за тысячу долларов будете обмывать своё новое назначение, мысли о том злосчастном платье вызовут только снисходительную улыбку.

Боль

Вы бесконечно прокручиваете в своей голове момент, когда любимый, собрав свои вещи, сказал на прощание: «Прости, но я полюбил другую женщину». Для начала избавьтесь от всех предметов и ситуаций, которые провоцируют вас снова и снова погружаться в болезненные воспоминания. Выкиньте вещи бывшего, удалите номер его телефона, на какое-то время избегайте встреч с общими друзьями. Теперь попробуйте психологическую технику, которая называется «киноплёнка». Прокрутите в голове травмировавшую ситуацию, но представьте происходящее как сюжет чёрно-белого фильма: как будто это не вы, а просто актёры, играющие роль. Вот мужчина поворачивается, выходит из квартиры, за ним захлопывается дверь,

а молодая красивая женщина в слезах бросается на диван. Плёнка на этом не заканчивается, представьте, как женщина вытирает слёзы и в следующие несколько месяцев своей жизни находит новую работу, едет отдыхать на море, делает себе новую причёску, встречается с друзьями и находит любовь всей своей жизни. Пусть пример этой женщины «из фильма» вдохновит вас и поможет двигаться дальше.

Обида

От подобных воспоминаний вы избавитесь, только если сможете искренне простить обидчика. Сделать это можно очно – поговорить с человеком, рассказать о своих чувствах, неважно, как давно приключилась обидная история. Возможно, вы выясните, что виной всему стало банальное недопонимание, и подруга вовсе не уводила у вас кавалера, просто она искренне считала, что он вам совсем не интересен. Отпустить обиды можно и заочно, например, так: подробно опишите ситуацию, которая до сих пор не даёт вам покоя, сверните листок в трубочку, привяжите его к воздушному шару, выйдите на балкон и отпустите шар в небо. Как только вы отпустите обиду, воспоминания о ней перестанут вас мучить.

Хозяйке на заметку

С пылу с жару

Вы ещё никогда не пекли хлеб?! Тогда срочно отправляемся это делать или возьмём на заметку для новогодних выходных. А каким ароматом наполнится ваш дом, как будут рады ваши близкие. Такому подарку будут рады все! Ведь, как известно: «Хлеба край – и под елью рай, хлеба ни куска – и на полатах возьмёт тоска».

Рецепт ржаного хлеба

Необходимые ингредиенты:

Ржаная мука грубого помола – два стакана (можно использовать смесь муки и ржаных отрубей, которые продают в аптеке), вода – стакан, соль – чайная ложка, кориандр, перец или тмин по вкусу, орехи по вкусу, сода (гашёная уксусом) или разрыхлитель.

Способ приготовления:

В стеклянную ёмкость всыпать ржаную муку, добавить тёплую воду, соль, гашёную соду, специи и молотые орехи. Хорошо перемешать хлебную смесь. Мокрыми руками выложить готовое крутое тесто в форму для выпечки. По желанию сверху можно присыпать молотыми геркулесовыми хлопьями или кунжутом. Выпекать в разогретой до 180–200 градусов духовке 40 минут.

Домашний хлеб для больных сахарным диабетом

Простой рецепт домашнего хлеба, который не содержит глютен, жир и сложные углеводы. Его можно есть людям, соблюдающим диету и больным сахарным диабетом.

Ингредиенты для полезного домашнего хлеба:

Льняная мука – стакан (продаётся в магазине, можно измельчить семена льна из аптеки в блендере); кешью и миндаль четверть стакана (можно использовать молотый арахис или семечки); корица – чайная ложка, чернослив – горсть, грецкие орехи молотые – половина стакана, тёплая вода – стакан, молотые сушёные яблоки – четыре столовые ложки, сода (гашёная уксусом) или разрыхлитель, соль – половина чайной ложки.

Способ приготовления:

Вначале нужно приготовить муку, из которой будете печь хлеб. Для этого муку льна или семя льна, орехи, семечки измельчите в блендере до состояния муки. В получившуюся муку добавьте тёплую воду и молотые сушёные яблоки, тщательно размешайте, добавьте корицу, соль и гашёную соду. Духовку разогрейте до 180 градусов и выложите получившуюся смесь в форму или на пекарскую бумагу. Выпекайте 35–40 минут. Готовый хлеб остудите и нарежьте.

Бездрожжевой геркулесовый хлеб

Рецепт безопасного бездрожжевого геркулесового хлеба, который не требует больших затрат и содержит самые простые ингредиенты.

Ингредиенты для бездрожжевого хлеба:

Молоко или кефир – стакан, растительное масло – две столовые ложки (лучше нерафинированное), мука цельнозерновая (пшеничная или ржаная) – два стакана, мёд – две столовые ложки, геркулес или овсяные хлопья – стакан, сода (гашёная уксусом) или разрыхлитель, соль – чайная ложка, кориандр, перец или тмин – по вкусу.

Способ приготовления:

Растереть мёд с растительным маслом, добавить молоко или кефир, перемешать. Овсяные хлопья размельчить в блендере. Всыпать размельчённые овсяные хлопья, муку, соду, соль и пряности в первую смесь. Полученное тесто должно быть такой консистенции, чтобы сформировать из него кирпичик или круглую форму. В смазанную форму выкладываем готовое тесто, сверху по желанию можно присыпать геркулесовыми хлопьями. Готовый хлеб можно порезать и хранить в морозилке. Домашний хлеб особенно полезен тем, что не плесневеет, а черствеет. Из чёрствого хлеба можно приготовить русский хлебный суп.

Это интересно

Почему появляется пыль?

Пыль – загадочная штука. Сколько ни убирай её, она всё равно накапливается. Откуда? Уезжаешь в отпуск, предварительно вымыв до блеска всю квартиру, плотно заперев окна и двери, а вернувшись, обнаруживаешь на полу залежи домашней пыли!

Между прочим, у нас дома в пыли можно найти... пески пустыни Сахары, лепел из японского вулкана Сакурадзима, соль из Тихого океана, микрочастицы почвы из под Воронежа и множество других интересных вещей. Но – не будем спешить.

Итак, на Россию ежегодно оседают десятки миллионов тонн пыли. Процентом семьдесят её рождены природой, а оставшиеся тридцать –

человеком. Это, в основном, отходы от сжигания минерального топлива – нефти, газа, угля, дерева. Но не о них речь, с ними-то как раз всё более или менее ясно. Так вот, наиболее существенным источником естественной (природной) пыли является почва. Выдуваемые ветрами частицы земли поднимаются высоко в небо и переносятся на многие сотни километров. Океанская пыль – маленькие кристаллики солей, выбрасываемые морями в воздух, – на втором месте. Конечно же, в атмосферу попадают не сами кристаллы, а мельчайшие капельки воды, возникающие при волнении и разрушении поднимающихся со дна водоёмов пузырьков воздуха. (Кстати, именно поэтому возле морей воздух кажется солёным и пахнет водорослями). Капли мгновенно высыхают, и воздух

насыщается солями. Так же, как и частицы почвы, кристаллики поднимаются высоко над землёй и парят в соединении с водяными парами в виде облаков.

Вулканы и большие лесные пожары – ещё один значительный источник пыли. Причём, как вы понимаете, не только вулканы извергающиеся, но и курящиеся, находящиеся в неактивном периоде жизни. Таких «курительных трубок» по всей планете – сотни. Так, чадающий потихоньку вулкан Сакурадзима (Япония, остров Кюсю) ежегодно «награждает» человечество 14 миллионами тонн пыли. Расположенный рядом городок Кагосима считается самым пыльным в мире: его улицы, как ни стараются трудолюбивые японские дворники, всегда устланы слоем пыли и пепла.

Наконец, не оставляют нас без внимания и пустыни. Например, огромная Сахара, от 60 до 200 миллионов тонн пыли которой оседает каждый год в горах Центральной Америки, осаждается в городах России, Англии, далёкой Австралии. Не удивляйтесь, но ваша домашняя пыль может содержать любой из перечисленных выше образцов! А также... космическую пыль, попадающую на планету вместе с метеоритными дождями, цветочную пыльцу, грибки, споры, шерсть животных и волосы людей, резиновую пыль от истирающихся автошин, волокна из натуральных и искусственных тканей. Всё это кружит в воздухе и проникает в наши квартиры.

Впрочем, есть и ещё кое-что, причём в очень больших количествах. Это... клещи – микроскопические живые существа, живущие в домашней пыли. Их около пятидесяти видов, и питаются они мертвыми чешуйками человеческой кожи. Клещики обитают в подушках,

постельном белье, мягкой мебели, скоплениях пыли на полу, особенно в укромных местах, куда не достаёт веник и не попадают сквонзьяки. В квартиру они залетают вместе с теми же сквонзьяками, часто мы заносим их на одежде. Подсчитано, что в обычной двуспальной кровати около двух миллионов клещей. Вреда от них мало, но у некоторых людей они сами и их выделения могут вызвать аллергию.

Ну, а почему накапливается пыль в квартире, в которой никто не живёт? Всё очень просто. Во-первых, никакая самая тщательная уборка не может поменять состав воздуха в помещении. Мы уехали, а пыль ещё долго будет оседать. Как раз к нашему возвращению воздух за счёт осевшей пыли станет более или менее чистым, зато мебели, полы – всё покроется тысячами и тысячами частиц. Во-вторых, даже плотно закрытые окна и двери для пыли особой преграды не представляют. Была бы щелочка, а пыль, будьте уверены, её найдёт!