**ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО, ЕСЛИ…**

Жизнь в большом городе стремительна, сложна и беспощадна. День за днём многие из нас проводят большую часть времени в погоне за своими амбициями. Чтобы достичь в жизни многого, заработать ещё больше, купить вторую машину, получить повышение по службе, поехать в более престижный отель в отпуск.

И всё меньше времени остаётся на простые, но самые важные дела: на общение с детьми и родными, на чтение хорошей книги, даже на приготовление здоровой пищи.

Поэтому дела эти заменяются суррогатами. Вместо игры с ребёнком — мультик на компьютере, вместо книги — заголовки в Твиттере, вместо здоровья — полуфабрикаты из магазина.

Каждый может вспомнить момент, когда он ловил себя на мысли, что, просто ошалев от стремительного потока информации, новостей и событий, живёт как во сне. Что-то ест, что-то делает на работе, о чём-то говорит с людьми, за всё хватается, но ничего не успевает.

Сконцентрироваться невозможно, остаётся только плыть по течению, пребывая в этой анестезии.

Однако есть способ, который может помочь в такой ситуации, - нужно упростить всё, что происходит, оставить только самое нужное и отсечь лишнее.

Начнём с того, что наши предки были здоровыми и выносливыми людьми, потому что питались настоящими, цельными продуктами. Кусок мяса, рыба, овощи, фрукты — вот их рацион. Мы же едим в основном переработанную пищу, наполненную бесполезными калориями и сахарами. Так что вместо булок, плюшек, чипсов и полуфабрикатов лучше приготовить свежий бульон или салат. Время для этого можно найти, уменьшив зависимость от телевизора.

Второй главный вопрос — есть ли для кого-нибудь польза от тех дел, что забирают столько времени? Если нет — то можно ли их перенести или не делать совсем?

Третий: нужно ли нам столько вещей, что нас окружают, приносят ли они пользу или же это просто излишки потребления? А ведь кроме денег на их покупку мы потратили ещё массу времени, чтобы их выбрать. А теперь ещё должны о них заботиться, продолжая тратить на них своё время. Может, вместо массы ярких детских игрушек лучше порисовать вместе или сделать поделку, а не откупаться за недостаток внимания очередным роботом?

Четвёртый: есть ли у нас время побыть с самим собой? Подумать, подвести итоги, убедиться, что мы живём именно такой жизнью, которой хотели, а не участвуем в забеге по кругу? Вспомнить свои цели на этот год и проверить, сбылись они или нет и почему? А как сделать так, чтобы сбылись?

Пятый: помнить о том, что главное в мире — любовь. Тогда конфликты будут заканчиваться быстрее, отношения станут настоящими и открытыми, мы научимся отдавать больше, чем брать, и думать о других раньше, чем о себе. И спрашивать себя: принёс ли мой прожитый день хоть кому-то пользу и добро?

На своём примере могу сказать, что, задавая себе эти пять вопросов каждый день, я нахожу массу возможностей, как сделать свою жизнь простой и интересной, многие проблемы кажутся просто смешными и отпадают сами собой. А на их место приходят новые, яркие чувства от встреч с интересными людьми, от общения с любимыми и близкими, от возможности каждый день вечером видеть на небе звёзды и помнить о том, зачем мы на Земле. И всё будет хорошо!

**Моя точка зрения**

У меня всё будет хорошо, если\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В нашей семье все будет хорошо, если\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Материал из журнала «Родной дом». – 2012. - №3. – С.22-24.*