***Приложение 1***

***к Кодексу Здоровой Души***

***Упражнение «Счастливый час»***

Для начала определите, что должно произойти прямо сейчас, чтобы Вы могли почувствовать себя счастливым? Крупный денежный выигрыш, звонок любимого человека, повышение зарплаты, встреча с подругами в кафе, поездка в Париж? Представьте, что это произошло. Как изменилось ваше внутреннее состояние?

Почувствуйте себя счастливым, впустите это состояние в свое тело, расправьте плечи, улыбнитесь, почувствуйте искорки в груди, «захватывание» духа, «парение».

Не торопитесь, входите в состояние постепенно, как в прохладную морскую воду.

А теперь, удерживайте это состояние в течение 5 минут.   
Поначалу будет немножко непривычно. Новое состояние, это как новый пиджак, тело к нему привыкает постепенно.

Через 5 минут попробуйте выйти из этого состояния, вспомните о какой-нибудь насущной проблеме. Об отсутствие денег на счету мобильного телефона телефон, о сломанном каблуке, о том, что завтра рано вставать.   
А теперь снова вызовете состояние счастья.

Кстати, когда вы уже «поймали» состояние, не надо сидеть в застывшей позе, можно заняться привычными делами, помыть посуду, погулять с собакой, поспорить с любимым человеком. Только удерживайте это состояние, не теряйте, привыкайте в нем жить.

А вот выходить из состояния «счастья» необязательно. Если вы забудете это сделать по истечении запланированных 15 минут, ничего страшного!