

Ирина Семина

# Эльфюкка

КОПИЛКА ПОЗИТИВА

Рисунки Татьяны Ямшановой



Вдохновляюсь, творю, живу!

100 советов и упражнений  
в подарок

**Ирина Константиновна Семина**  
**Эльфика. Копилка позитива.**  
**Вдохновляюсь, творю,**  
**живу! 100 советов и**  
**упражнений в подарок**  
Серия «Книга, где живет мечта»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24315076](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24315076)*

*Ирина Семина. Эльфика. Копилка позитива. Вдохновляюсь, творю, живу! 100 советов и упражнений в подарок: АСТ; Москва; 2017  
ISBN 978-5-17-101217-5*

### **Аннотация**

Скуку, тоску, серость, рутину оставь в прошлом! С этим покончено! Эта книга – твой путь к радости! А иначе и быть не может, когда ты отправляешься в путешествие с двумя волшебницами – знаменитой сказочницей Эльфикой и молодой талантливой художницей и арт-терапевтом Татьяной Ямшановой. Читайте, выполняйте упражнения, записывайте свои шаги на пути к осуществлению мечты, любуйтесь картинками и раскрашивайте их – создавайте свою Копилку позитива и наслаждайтесь волшебными переменами в своей жизни. Вдохновляйтесь, творите, живите!

# Содержание

Упражнение «Светлые стороны»	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Ирина Семина  
Эльфика. Копилка  
позитива. Вдохновляюсь,  
творю, живу! 100 советов  
и упражнений в подарок**

© Семина И., 2017

© Ямшанова Т., иллюстрации 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2017

\* \* \*

# Этот блокнот принадлежит

.....

.....

.....

.....

Есть те, кто копят «на черный день». То есть они заранее предполагают, что рано или поздно этот «черный день» придет и наступит. Ему, может, и не хочется никуда идти и на на кого наступать. Он, может быть, предпочел бы так и оставаться в том мрачном месте, где он живет. Или, например, купить себе веселенькую футболку, шорты-бермуды, стать ярким и солнечным и отправиться куда-нибудь на Бали. Но его ждут, и он вынужден являться:

*«Та-даммм! Вы меня ждали? Вы на меня копили? Так вот, можете выдохнуть, я наконец-то пришел, начинайте переживать!».*

Но что это мы о грустном? На самом деле у нас есть для вас великолепная идея: а давайте копить на Светлый День?

Вот прямо сейчас заведем себе особенное местечко – Копилку Позитива и начнем складывать туда все, что может пригодиться для счастья. И если каждый день мы будем понемногу пополнять копилку, Светлый День обязательно придет! Осмотрится, познакомится с вами и не уйдет больше никогда, потому что с вами хорошо.

«Но где, где, – спросите вы, – можно приобрести такую Копилку?».

Мы предлагаем сделать ее своими руками! Ведь, как известно, то, что сделано с любовью, настроено на своего творца, служит долго и верно и является, по сути, волшебным артефактом.

Ну что, волшебники? За дело?

Вы уже знаете, ГДЕ, а сейчас мы вам расскажем, КАК!

**ТВОРЧЕСКОГО ПОЛЕТА!**



Раскрасили? Покажите нам!

**#копилка\_позитива**

**Главное правило счастливой жизни – во всем, что с тобой происходит и к тебе обращено, – видеть только хорошее!**

*Я,*

---

*открываю свою КОПИЛКУ ПОЗИТИВА, потому что хочу:*

- верить в хорошее – в себе и в мире;*
- обрести счастье и радость как постоянных спутников*

*жизни;*

- наслаждаться процессом чего бы то ни было;*
- много улыбаться и хохотать;*
- никогда не скучать;*
- быть здоровой телом и душой;*
- искренне и увлеченно заниматься творчеством;*
- искать и постигать смысл, который заключен именно*

*в моей жизни!*

**Верь в добро – и добро к тебе придет! Радуйся жизни – и жизнь порадует тебя!**



Раскрасили? Покажите нам!

**#копилка\_позитива**

**Первое правило: радуйся всему и всегда!**

Чем тяжелее реальные испытания, тем сильнее должна быть – именно должна быть! – радость. Нужно радоваться, когда хочется рыдать. Нужно радоваться, если другие будут смотреть свысока. Нужно радоваться просто новому дню.

***Нужно!***

*Да, у тебя есть силы для этого! Вспомни о том, что радует тебя, делает счастливой, вызывает улыбку в самый печальный день. Запиши!*





Раскрасили? Покажите нам!

**#копилка\_позитива**

**Второе правило: смотри по сторонам широко раскрытыми глазами!**

Радость живет повсюду, но ее нужно *уметь увидеть*. А поэтому – смотри по сторонам с широко раскрытыми глазами, наблюдай за миром, любуйся природой и как можно чаще выходи из четырех стен. Спросишь – зачем? А вот как раз затем, чтобы всякий раз, когда радоваться будет сложно, мир «подсовывал» тебе поводы для улыбки.

Устала – вдохнула свежий воздух в парке. Вышла ссора с любимыми людьми – улыбнулась тому, как заходящее солнце окрашивает небо. Стало совсем печально от финансового неблагополучия – порадовалась тому, как белка зарывает орешек на зиму. Да и просто так, когда дела вроде бы ничего и нет причин горевать или расстраиваться, – ищи радость в окружающем мире.

Погода хороша – радость. Незнакомец отвесил комплимент – приятно. Ребенок здоров – счастье. Посмеялись с коллегой – славно. **И не бойся переусердствовать: радости, как и любви, не бывает чересчур много!**

*Что порадовало тебя сегодня? Запиши!*

.....

.....

.....

.....

.....

# Упражнение «Светлые стороны»

*Оно поможет тебе радостные события жизни сделать осязатее, больше и еще радостнее. Ну, а значимость печальных или тяжелых событий преуменьшить.*

*Упражнение нужно выполнять в тихом, спокойном месте, где тебя никто не потревожит. Постарайся и сама быть в хорошем расположении духа.*

- Вспомни прошедший день. Вспомни события, которые его окрасили.

- Если тебя что-то расстроило или опечалило, оцени неприятное событие по 10-балльной шкале, где 10 баллов – это горе, непоправимая ситуация, а 1 балл – неприятный пустяк. Еще раз проживи ситуацию, расстроившую тебя. Не прячь эмоций. Назови и прими свое горе, печаль, злость, обиду...

- Затем скажи себе: «Да, сегодня случилось так, но я верю, что все, происходящее в моей жизни, – мне во благо».

- Поразмышляй, чем приключившаяся неприятность смогла тебя, как ни парадоксально, порадовать. Например, ты опоздала на поезд, но встретила старого хорошего знакомого. Или пропустила важное мероприятие, зато подышала свежим воздухом. Или по ошибке свернула не на ту улицу, а там нашла отличную кондитерскую!

- Скажи себе: «Я рада, что сегодня произошло так, а не

иначе».

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.