***ПЯТЬ ВОПРОСОВ…***

Жизнь в большом городе стремительна, сложна и беспощадна. День за днем многие из нас проводят большую часть времени в погоне за своими амбициями. Чтобы достичь в жизни многого, заработать еще больше, купить вторую машину, получить повышение по службе, поехать в более престижный отель в отпуск. И все меньше и меньше времени остается 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 ребенком – 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, живет как во сне. Что-то ест, что-то делает на работе, о чем то говорит с людьми, за все хватается, но ничего не успевает. Сконцентрироваться невозможно, остается только плыть по течению, пребывая в этой анестезии. Однако есть способ, который может помочь в такой ситуации, - нужно упростить все, что происходит, оставить только самое нужное и отсечь лишнее.

Начнем с того, что наши предки были здоровыми и выносливыми людьми, потому что питались настоящими, цельными продуктами. Кусок мяса, рыба, овощи, фрукты – вот их рацион. Вопрос первый – чем мы питаемся? Мы 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 или компьютера.

Второй главный вопрос – есть ли для кого-нибудь польза от тех дел, что забирают столько времени? Если нет – то 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 еще и массу времени, чтобы их выбрать. А теперь еще должны о них заботиться, продолжая тратить на них свое время. Может, вместо массы ярких игрушек лучше порисовать вместе или сделать поделку, а не откупаться за недостаток внимания очередным роботом?

Четвертый: есть ли у вас время побыть с самим собой? Подумать, подвести итоги, убедиться, что мы живем 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: принес ли мой прожитый день хоть кому-то пользу и добро?

Задавая себе эти пять вопросов каждый день, можно найти массу возможностей, как сделать свою жизнь простой и интересной, многие проблемы покажутся просто смешными и отпадут 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 звезды и помнить о том, зачем мы на Земле.