

«Механизмы радости»

творческой мастерской Андрея Смирнова в заповедной Рузе.

На протяжении многих лет я вдохновенно изучаю механизмы человеческих эмоций. Сделав немало для себя полезных открытий, пришёл к выводу, что самые загадочные - «Механизмы радости» - пробуждающие в людях ощущения торжества жизни, лёгкости и оптимизма.

«Механизмы радости» работают всегда и повсюду, показывая солнечную сторону жизни, сближая людей и делая их человечнее.

В современном, быстро меняющемся мире умение человека испытывать радость является ценным, необходимым навыком.

Испытывая радость человек становится более открытым, чутким и щедрым.

Известно, что даже кратковременные ежедневные практики радости улучшают психоэмоциональное состояние человека, возвращают ощущение контроля над жизнью.

Масштабные исследования с участием 18 тысяч человек, проведённые в Калифорнийском университете Сан-Франциско показали — всего 5 — 10 минут в день посвящённые практикам радости помогают улучшить самочувствие человека, повысить благосостояние и снизить уровень стресса. Учёные выяснили, что кратковременные простые действия радости как восхищение цветком во время прогулки или слушания смеха способны прервать замкнутые циклы негативного мышления и перенаправить внимание в позитивное русло. Сегодня существует множество различных практик радости, лучшие из них вошли в проекты «Механизмы радости», реализуемых в моей творческой мастерской - Первым креативным центром «Радости» в заповедной Рузе.

Академик РАЕН,
основоположник нейродизайна

А. Смирнов