

Повышаем себе настроение



Даже у самого отъявленного оптимиста случаются приступы плохого настроения. Особенно часто это происходит осенью и зимой: световой день становится гораздо короче, чем летом; нехватка солнечного света и тепла, недостаток витаминов – все это сказывается на настроении. Да и в остальные времена года хватает причин для хандры. Однако это не значит, что нужно смириться с подавленным настроением: если мы будем знать, как поднять себе настроение быстро, то круглый год будем на

эмоциональном подъеме.

Эти советы помогут быстро повернуть свое настроение в русло оптимизма, радости и бодрости.

Самый первый и важный совет – это не поддаваться плохому настроению и стараться побыстрее поднять его. Некоторые люди, впадая в уныние, начинают плыть по течению своего состояния. Делать этого категорически нельзя, поскольку натуры особо ранимые и утонченные могут так себя довести и до депрессии. Поэтому, как только вы почувствовали, что отметка хорошего настроения начинает падать вниз, срочно принимайте меры по повышению «показателя»!

Далее можно действовать, руководствуясь своим темпераментом, интересами, образом жизни. Благо, выбор возможных методов по поднятию настроения имеется на любой вкус. Давайте рассмотрим наиболее распространенные варианты, которые действуют для большинства людей безотказно. Все методы можно условно разделить на группы: активные и пассивные (в зависимости от того, какой затраты энергии они требуют) и др. Большое разнообразие методов позволяет выбрать тот, который будет наиболее комфортным и приемлемым для вас.

Активные методы улучшения настроения

Как правило, эти методы требуют достаточной затраты энергии. Подойдут людям по природе активным, энергичным, экстравертам, которые не терпят плохого настроения и не поддаются унынию. Для них идеальны следующие техники:

- ***Начните действовать активно***

Не нужно предаваться унынию, закутавшись в плед и сидя в кресле. Наоборот, встряхнитесь, выйдите на улицу. Можно просто совершить прогулку по парку,



а можно заняться спортом или просто сделать зарядку на свежем воздухе. Например, просто отличное средство от хандры – езда на велосипеде или роликах, пробежка, бассейн, каток. Зимой, когда уже выпал снег, можно поиграть в снежки – эта игра заряжает позитивом. Поверьте, Ваша хандра отступит так быстро, что вы даже не заметите! Главное в данном случае – выбраться из дома. Если Вы полны решимости поставить точку в своем плохом настроении, то, конечно, не будете искать отговорки для того, чтобы остаться дома.



- ***Сделайте уборку***

Если Вы все-таки категорически, ни под каким предлогом не хотите выходить из дому, можете направить активные действия в другое русло: сделать уборку. Психологи считают, что часто на подсознательном уровне на нас давит именно беспорядок в нашем жилище (будь то всем видный беспорядок или же хаос в шкафу, о котором знаете только Вы). Если Ваш дом далек от идеала в плане чистоты, смело принимайтесь за дело. Скорее всего, сначала Вам будет трудно, вы будете заставлять себя, наконец, Вам будет казаться, что эта уборка никогда не закончится, и вы будете жалеть, что затеяли ее. Но по мере того, как Ваш дом начнет становиться чистым и уютным, Вы заметите, насколько Ваше настроение резко пойдет в гору. Польза от такого метода борьбы с плохим настроением двойная: с одной стороны, Вы избавляетесь от пессимистичного настроения, а с другой – получаете чистый дом, в котором очень комфортно.

Пассивные методы улучшения настроения: релаксация

Эти методы направлены на расслабление организма. Отлично они работают у людей спокойных, энергетически пассивных, интровертов. Кроме того, эти методы эффективны, если плохое настроение – следствие хронической усталости, которая у современных людей является часто нормой.

- ***Предайтесь мечтам***

Если Вы по темпераменту человек спокойный и Вас действительно «лечат родные стены», то останьтесь дома. Будет здорово, если Вы будете дома одни. Если нет, то можно уединиться в комнате. Создайте уютную для себя атмосферу: включите негромко любимую музыку, устройтесь поудобнее и просто подумайте, помечтайте. Не бойтесь мечтать – ведь мечты рано или поздно сбываются. Можете почитать аффирмации: «У меня хорошее настроение», «Я счастлива», «Мне



радостно». Важно только, чтобы Вы искренне в это верили и говорили осознанно, с чувством.

Психологические техники экстренной помощи себе

Есть также техники, которые помогают всем без исключения, независимо от психологических и личностных особенностей. Некоторые из этих техник довольно сложны для выполнения в психологическом плане, однако они очень эффективны.



- **Держите осанку и смейтесь**

Еще один простой способ, который быстро поднимает настроение и не требует ни времени, ни денег, ни сил. Он заключается в том, что Вам нужно встать ровно, выпрямить спину, словно Вы в корсете. Затем поднять голову высоко и широко улыбнуться. Все! Только улыбайтесь искренне, конечно. Можете проделать это перед зеркалом.

Можно просто стать перед зеркалом и улыбнуться своему отражению. У большинства людей это вызывает массу эмоций. Сначала Ваша улыбка будет более чем скромной, но ваша задача – делать ее все шире и шире, а потом начать смеяться. Тут главное – не останавливаться, а хохотать от души. Без причин. Просто так. Это мощнейшая эмоциональная разрядка.

Витаминами по сезонной депрессии

Упадок настроения у людей чаще всего приходится на осенне-зимний период. Поэтому нужно иметь в запасе еще несколько способов: в вашем рационе должно быть как можно больше фруктов, овощей (особенно хороши цитрусовые и квашеная капуста), также пейте морсы и чай из свежих ягод (отлично подойдет клюква), пропейте комплекс витаминов. И не забывайте о том, что в помещении обязательно должно быть светло (лучше всего подойдут лампы дневного света), побольше бывайте на свежем воздухе.

Улыбайтесь, Вам идет!!!

