

Как поднять себе настроение?

Проверенные способы, которые работают!

**Наше
настроение
создаёт нашу
реальность...
поэтому
настраиваемся
ВСЕГДА
на волну
СЧАСТЬЯ !!!**



Плохое настроение, к сожалению, довольно частое явление в наши дни. Каждый человек сталкивается с определенными проблемами и жизненными трудностями, и иногда кажется, что это никогда не закончится. Долгое пребывание в тоскливом и унылом состоянии может перерасти в депрессию, справиться с которой будет не так-то просто (иногда только с помощью профессионала). Но зато поднять себе настроение под силу каждому человеку. И ниже я хочу поделиться с вами способами, которые эффективно работают! Вам остается только выбрать наиболее подходящий для себя!

Разберитесь в причинах

Первое, с чего вам начать – это попытаться разобраться в причинах своего плохого настроения. Еще пять минут назад вы улыбались, а сейчас вдруг чувствуете уныние и апатию? Что произошло? Вы о чем-то подумали, что-то вспомнили, или какое-то событие успело произойти? Можете ли вы предпринять какие-либо действия, чтобы минимизировать негативные последствия? Если да – сделайте это! Если нет, вам остается только принять ситуацию и прибегнуть к другим способам улучшения настроения.

Спорт

Спорт можно назвать пожалуй самым эффективным способом, который существует для поднятия настроения. Физическая нагрузка заставит отвлечься от мрачных мыслей, включить телесную чувствительность, придаст заряд бодрости, а красивое подтянутое тело повысит вашу самооценку и уверенность в себе. Выберите для себя тот вид тренировок, который нравится лично вам. Это может быть бег, фитнес, тренажерный зал и т.д. Если у вас нет возможности ходить в спортзал, домашние занятия также прекрасно справятся с этой функцией. Главное, найти в квартире свободное пространство и сделать музыку погромче!

Водные процедуры

Посещение бассейна – это прекрасный вариант улучшения общего самочувствия и настроения. Водные процедуры благоприятно действуют на организм человека, оказывают механическое и температурное влияние, улучшают кровообращение, помогают расслабиться, стимулируют иммунитет. Нет возможности пойти в бассейн – примите ванну или душ. Особое удовольствие можно получить, создав в ванной приятную, расслабляющую обстановку, можно зажечь свечи и включить легкую музыку. Не забудьте добавить в воду пену или ароматическое масло!

Танцы

Танцы – еще один вид физической нагрузки, способный настроить вас на положительную волну. Вы можете записаться на танцевальные занятия, выбрав для себя подходящее танцевальное направление, а можете включить зажигательную музыку дома и потанцевать перед зеркалом.

Вкусная еда

Если слово диета вам никак не отзывается, вы можете побаловать себя чем-нибудь вкусненьким. Отправляйтесь в ближайший кондитерский магазин, сходите в уютное кафе или приготовьте любимое блюдо дома! Процесс приготовления пищи увлечет вас, избавит от негативных мыслей, а удовольствие от полученного результата и вкусное лакомство улучшат ваше настроение!

Рисование

Рисование – это процесс, который способен надолго захватить вас. Рисуя, вы расслабляетесь, ваша нервная система успокаивается, проблемы забываются, и вы погружаетесь в творчество с головой, наслаждаясь процессом. Рисованием можно заниматься дома, а можно записаться в специальные студии, где профессионалы помогут вам окунуться в волшебный мир живописи.

Отдых

Часто плохое настроение связано с переутомлением и усталостью. Недостаток энергии и отсутствие бодрости лишают нас возможности радоваться жизни и получать удовольствие от элементарных вещей. Даете ли вы себе возможность отдыхать? Просто ничего не делать, поваляться на диване, не чувствуя при этом угрызений совести. Верю, что для некоторых людей это бывает очень сложно, такой уж темп нашей жизни сейчас. Но все же, старайтесь каждый день находить для себя возможность отдыхать. И конечно же, не забывайте про полноценный сон!

Уборка в доме

Может показаться, что этот способ поднятия настроения немного странный, но хочу вас заверить, что действует он не менее эффективно. Разбросанные повсюду вещи угнетают, создают ощущения хаоса и напряжения, а визуальная картинка бардака снижает общий эмоциональный настрой. Наведение порядка в своей квартире или доме метафорически помогает привести в порядок свою голову, свои мысли и чувства, свою жизнь в конце концов. Кстати, перестановка мебели или обновление интерьера также приносят приятные изменения в настроении.

Общение с друзьями

Получить поддержку и понимание в трудную минуту помогают разговоры по душам с близкими для вас людьми. Наибольший эффект имеют встречи с друзьями воочию. Живое общение, чашка чая или кофе, старые истории из жизни наполнят вас теплом и приятными чувствами, вам вновь захочется радоваться жизни. Общение через социальные сети с друзьями также вполне эффективно.

Мечты

А вы любите мечтать? Удастся ли вам почувствовать легкость и эйфорию, если вы дадите свободу своему воображению? Попробуйте принять удобную позу, расслабиться и погрузиться в волшебный мир, созданный вашим подсознанием. Думайте о хороших и приятных для вас вещах, представляйте, как ваши мечты сбываются. Приглушенный свет и легкая музыка помогут вам в этом. Ваше тело расслабится, эмоциональное напряжение снизится и вы сами не заметите, как ваше настроение улучшится.

Исполнение желаний

Я уверена, что у многих из вас найдется желание, которое не очень сложно исполнить, однако по тем или иным причинам вы все время откладывали его реализацию. Например, неподходящее время или финансовые трудности. Но негативный настрой сразу же исчезнет, если вы разрешите себе наконец получить желаемое. Приобретите билет на концерт любимого исполнителя, купите понравившиеся туфли, сделайте татуировку или прыгните, наконец, с парашютом! Осуществление давно задуманного придаст вам заряд положительных эмоций и много удовольствия.

Любимое дело

А у вас есть хобби? Или что-то, что вам очень нравится делать и от чего вы получаете много удовольствия? В минуты отчаяния именно любимое дело поможет справиться с негативом. Чтение книг, вязание, кулинария, изучение иностранного языка, моделирование, компьютерные игры и много другое направят ваше напряжение в нужное русло, позволят отвлечься и улучшат ваше самочувствие. А может, дело в том, что у вас нет любимого занятия? Очень часто бывает и такое, ведь работа и домашние дела отнимают практически все наше время. В этом случае постарайтесь прислушаться к себе и понять, а что вас на самом деле увлекает? Какие занятия вам по душе? Не удерживайте себя, действуйте!

Забота о себе

Уделите время только себе. Сделайте маску для волос или лица, если позволяют финансы – посетите салон красоты. Красивый макияж и модный маникюр способны творить с настроением девушки чудеса! А если добавить к этому стильную прическу и новенькое платье – хорошее настроение вам обеспечено! Шопинг вполне подойдет и мужчинам, вы можете купить не только предмет одежды, но и модный аксессуар. Проявляя заботу о себе, ухаживая за собой, вы формируете полезную привычку, закладываете прочный фундамент своего жизненного благополучия.

Десять заповедей хорошего настроения

1. Улыбайся! Помни, что улыбка делает тебя ещё красивее.

2. Давай людям больше, чем они ожидают и делай это с радостью.

3. Улыбайся, когда отвечаешь на телефонный звонок, улыбку можно услышать!

4. При невзгодах утешайся мыслью, что были времена и более тяжкие, да и те прошли...



5. Всегда есть повод улыбнуться.

6. Улыбка имеет эффект зеркала! Улыбнись ... и ты увидишь улыбку!

7. Улыбайся, даже когда тебе грустно, ведь это может принести кому-то радость!

8. Ищи того, кто может заставить тебя улыбнуться, потому что лишь улыбка способна сделать ярким самый мрачный день!



9. На все вещи смотри с позитивной стороны, ведь даже неудача может обернуться победой!

10. Помни! Улыбка – кривая, которая выпрямляет всё!



MyShare