

26 способов поднять настроение

или

АНТИ – ТУЧКИ

Душевная погода бывает разной: теплой и солнечной, с легким морским бризом, а иногда появляются облачка и даже тучки. И сегодня давайте подумаем над способами и вариантами как поднять себе настроение.

Предлагаем создать "копилку штучек - антитучек", то есть, таких приемов, которые помогают себя привести в нормальную душевную форму.

1. Скушать что-нибудь вкусненькое.

Шоколадка, чашечка кофе или ароматного чая или что-то другое вкусное и любимое.

Особенно благотворно воздействуют на нервную систему продукты, содержащие "гормон оптимизма": клубника, бананы, ананас, грецкие орехи, фундук, арахис, овсянка, какао и шоколад.

2. Массаж.

Всего тела. Со специальным маслом. Представьте: полумрак, приятная музыка, запах аромамасла.

Существует несколько видов массажа: расслабляющий, тонизирующий и др. Массажист подберет также подходящее для вас масло, музыку. И полный релакс вам обеспечен.

3. Баня или сауна.

Пар, березовый (дубовый/еловый и любой другой по "вкусу") веник.

Горячий воздух - ледяная вода. Жар и холод. Лед и пламя. Единство и переход контрастов. Отдых для тела и души.

Если хотите почувствовать себя "заново рожденным" это вариант для Вас.

4. Расслабляющая горячая ванна.

С солью, ароматическими маслами и иными приятностями. Если нет времени на баню — хорошая альтернатива. Можно поставить спокойную музыку или взять с собой любимую книгу. Важное условие — расслабиться продолжительно. Нежиться столько сколько хочется. Можно закрыть глаза и помечтать...

5. Сон.

Очень часто плохое настроение бывает из-за недосыпания и усталости. Устройте себе выходной и проведите его в любимой кровати. Спите "до упаду", "валяйтесь" сколько хочется. Хоть весь день.

6. Звонок другу.

Позвоните подруге, другу, приятному для вас человеку с которым можно поболтать "не о чем". Легкое общение на приятные темы, обсуждение сплетень, новостей поднимет настроение и отвлечет от "тяжелых" мыслей.

7. Шопинг.

Один из самых действенных способов поднятия настроения для женщин. Пройтись по магазинам и прикупить себе что-нибудь красивенькое. Неважно что, главное, чтобы нравилось.

Примерять, вертеться перед зеркалом, обдумывать подходит/не подходит. Яркие витрины. Красивая одежда/обувь.

Вообще торговые центры, бутики - это особенные места. Места красоты и удовольствия. Можно даже ничего не покупать, а просто "прогуляться", "примериться", присмотреть себе чего-нибудь.

8. Подойти к зеркалу, улыбнуться себе.

Покорчить рожицы (хороший массаж для лица, кстати),

Выпрямить спинку, развернуть плечи. Приподнять голову и сказать себе "я самая обаятельная и привлекательная"! (или обаятельный и привлекательный)

Вообще улыбка делает чудеса, если Вы об этом забыли. Утром это просто обязательно – **УЛЫБАТЬСЯ С САМОГО ПРОБУЖДЕНИЯ!** И главный принцип – улыбаться не тогда, когда хочется, а когда **НАДО**. А надо каждое утро. Зачем надо?

Как утро начнешь, так день и проведешь, это, во-первых. Улыбка – это не просто веселая гримаска. На лице расположено множество мимических мышц, которые отвечают на душевные состояния. В душе радость и на лице тоже.

Верно и обратное – на лице улыбка, и она же появляется в душе. Обратите внимание на эту рекомендацию, если Ваше лицо, вообще, склонно к унылому (спокойному) выражению. Мы не призываем улыбаться как дауны, но легкая, внутренняя полуулыбка никому не вредит.

9. Спорт.

Займитесь спортом. Если тело будет в тонусе, то и душа не сможет быть иной. Ну вы же знаете: "в здоровом теле здоровый дух". Бассейн, танцы, йога, шейпинг, утренняя пробежка – выберите занятие по душе.

10. Поход к парикмахеру/ салон красоты.

Новая прическа/цвет волос, приятные процедуры ну **ОЧЕНЬ** настроение поднимают!

11. Посмотреть любимый фильм.

Только обязательно с оптимистичным концом! Сесть дома на уютный диванчик или сходит в кинотеатр, запасть попкорном и провести приятные минуты в обществе киногероев.

12. Прочитать книгу.

Иногда хочется то ли новой информации, то ли чего-то интересненького или просто "отключиться" от мира. Это нормально. Фильмы, книги, компьютерные игры - все подойдет. Главное не злоупотребляйте. Помните: делу время, потехе час.

Среди главных потребностей человека – потребность в **НОВОЙ ИНФОРМАЦИИ**. Потребность в новой информации – генетически

обусловлена. Она – залог выживания ребенка, а затем и взрослого человека. Если Вы не знаете, что делается в мире (плохого и хорошего), Вы не можете прогнозировать, что будет завтра, к чему готовится и что делать.

То есть, организм повисает в полнейшей неизвестности, а ведь известно, что в одиночном заключении можно и с ума сойти. Зачем же его себе устраивать добровольно?

Доводы, что газеты ничего нового не скажут – не верны, потому как дело не в качестве информации, а в ее НОВИЗНЕ. Другое дело, что можно и нужно сортировать поток информации. Вы же не кушаете все, что дают, а только то, что нравится, верно? Так и с информацией – найдите для себя сайты, каналы, газеты, журналы, которые будут поставлять Вам только то, что Вы любите (что интересно). Это нужно сделать ОБЯЗАТЕЛЬНО! Потребность в получение новой информации должна быть удовлетворена.

13. Общение с домашними животными.

Домашние любимцы хорошо могут успокоить и поднять настроение. Погладьте вашего питомца, поиграйте с ним – настроение изменится.

14. Музыка.

Если хотите расслабиться, поставьте спокойную мелодию, если взбодриться – энергичную. При помощи звуков мы можете управлять своим настроением. Для улучшения настроения специалисты советуют также слушать классику: Моцарта, Бетховена, Шопена.

15. Устроить праздник.

Поездку за город, пикник. Просто собрать друзей по поводу "без повода". Ожидание праздника, организационные хлопоты взбодрят, а общение с друзьями развеселит и зарядит энергией.

Кстати, если Вы "одиночка" по натуре, это не по натуре, а по воспитанию. Скорее всего, в юности скромничали, а сейчас подвели строгую научную базу – интроверт:-)

Человеку необходимо социальное общение. Это научно подтвержденный факт. Поэтому рекомендуем клубы по интересам.

16. Пойти в гости.

Навестите друзей, родственников.

17. Смена обстановки.

Устроить себе небольшое (или большое) путешествие на выходные.

Не обязательно ехать на край света. Чаще достаточно и соседнего города, главное – выйти из привычного, обыденного состояния сознания, когда ничего не радует, не удивляет и все знакомо и привычно.

18. Вспомните о приятном.

В вашей жизни были приятные моменты. Вспомните о них. Влюбленность, свадьба, поездка на море и т.д. У каждого есть свои приятные моменты. Полистайте фотоальбом, где есть фото с этого приятного периода. Жизнь, как говорится, полоса белая, полоса черная. И если сейчас грустно, очень скоро будет по-другому. Темнее всего перед рассветом...

19. Поговорите с собой.

Почему вам плохо? В чем истинная причина плохого настроения? Что нужно для того, чтобы оно стало хорошим? Выход всегда есть. Помните у Мюнхгаузена: "даже если вас съели, у вас есть минимум два пути выхода"

Как правило, душевное "плохо" появляется НЕ ПРОСТО ТАК, а как реакция организма на какое-то раздражение. Раздражителем может быть:

- Что-то во внешнем мире: ситуация, человек, отсутствие или наличие чего-то.
- Наша реакция на что-то внешнее.

Закрывать глаза на проблему или перестать считать проблему – проблемой – НЕ ВЫХОД. Проблема есть тогда, когда кто-то считает это проблемой, но ведь есть и два пути решения проблем:

- Изменить отношение.
- Решить проблему

Мы рекомендуем проблемы решать, а не бегать от них. А отношение если и менять, то только для того, чтобы решать проблемы В ОПТИМАЛЬНОМ ДУШЕВНОМ СОСТОЯНИИ.

20. Представьте что прошло 10 лет с сегодняшнего дня.

Посмотрите на вашу проблему с позиции "прошло 10 лет". Обычное отношение к проблеме меняется.

21. Освойте аутотренинг.

Наше состояние легко кодируется словами и, говоря или слушая специальные слова, вы изменяете состояние, настроение. Попробуйте. Очень эффективно!

22. "Пощекочите" нервы.

Получите дозу адреналина. Сделайте что-нибудь экстремальное. Пройдите через опасность и страх: прыжок с парашютом, "американские горки" или другие экстремальные аттракционы, альпинизм, фильм ужаса, экстремальный тренинг. Что-то, что поможет проявиться вашим эмоциям и вашему истинному Я!

23. Объятия. Поцелуи.

Лучший способ поднятия настроения.

24. Смех. Улыбки.

Когда вы смеетесь, вы не можете быть в плохом настроении. Что вас может рассмешить? Кинокомедия, юмористические передачи, выступление Задорнова, КВН. Быстренько смотреть, слушать, улыбаться и смеяться.

25. Дети.

Маленькие дети. Младенцы. Понаблюдайте за детьми. За их действиями. Проникнитесь их беззаботностью, оптимизмом, интересом к жизни. Вы тоже когда то были ребенком. Вернитесь в это состояние и все станет легче и проще.

Возите на руки грудного ребенка, посмотрите на него. Вы не сможете не умиляться, глядя на него. Поиграйте с ним.

26. Любимое хобби.

Рисование, вокал, вязание спицами, разведение комнатных растений, фотографирование, сочинение стихов, коллекционирование марок, приготовление вкусной еды – список можно продолжать до бесконечности. У вас уже есть хобби? Человек склонен к творчеству в различных его проявлениях. Проявите себя в своем любимом занятии.

Резюмируя вышесказанное (подводя итог) - любую болезнь проще предотвратить, чем лечить. Регулярно применение чего-либо (или всего :)) из вышенаписанного поддержит солнечность и тепло вашей души.

2. Массаж.

Всего тела. Со специальным маслом. Представьте: массаж, приятная музыка, запах эфирного масла.

Существует несколько видов массажа: расслабляющий, тонизирующий и др. Массажист подберет для вас масло, музыку и идеальный релакс для себя.

3. Баня или сауна.

Пар, березовый (любимый) веник и любой другой по "вкусу" дрова.

Горячий воздух – джазовый ритм. Жар и холод. Лед и пламя. Единство и переход контрастов. Отдых для тела и души.

Если хотите почувствовать себя "заново рожденным" – это ваш шанс для нас.