

Если у вас сегодня плохое настроение

Инструкция.

Бывает ли у вас плохое настроение? Конечно же бывает! У всех периодически бывает плохое настроение, потому что это естественно, как день и ночь, черное и белое. Но как справиться с этой естественной вещью, чтобы она не переросла в депрессию с апатией? Эти не хитрые советы помогут вам справиться с плохим настроением.

Вам не обязательно прибегать ко всем этим пунктам. Выберите то, что вам больше сейчас желается.

Посмотрите свой любимый фильм.

Только не выбирайте драмы или мелодрамы, они только усугубят ситуацию. Лучше выбрать комедию или фильм со смыслом, что, несомненно, улучшит ваше настроение. Даже фильм ужасов будет лучше, чем драма.

Позвоните другу или друзьям.

Часто бывает, что нам некогда выслушать друга, а в его жизни происходит масса всего интересного. Друзья всегда найдут интересную для обоих тему, так что звоните и за разговором вы можете забыть о своем плохом настроении.

Будьте оптимистом.

В Европе есть известная поговорка: если хочешь увидеть радугу, пережди грозу. Ваше плохое настроение скоро улетучится и вы снова будете радоваться жизни.

Займитесь делом.

Руки не доходили до перестановки мебели, нет времени на генеральную уборку? Сейчас именно то время, чтобы сделать это. Любая работа улучшит вам настроение, потому что когда вы занимаетесь чем-то, у вас нет времени, чтобы расстраиваться и печалиться.

Побалуйте себя.

Съешьте что-нибудь вкусненькое. Это поможет справиться с плохим настроением, т.к. с едой мы получаем гормоны счастья и наслаждения. Но не ешьте слишком много, это может вызвать проблемы со здоровьем. Вам ведь не нужен лишний вес, не так ли?

Послушайте хорошую музыку.

Музыка для души поможет забыть о плохом настроении. Можно включить ритмичную музыку, потанцевать, попрыгать, сделать разминку или же наоборот, включить спокойную музыку и расслабиться.

Примите душ.

Если вы находитесь дома, то примите душ или ванну. Находитесь в воде, как можно дольше. Вода все смывает. Очень хорошо петь в это время- громко и от всей души. Это позволит вам отойти от всех глупых мыслей.

Выйдите на улицу и прогуляйтесь.

Если ваше плохое настроение вызвано стрессом, то ваша цель уйти от текущих мыслей к совершенно другим. Если вы можете выйти на улицу и быстро походить, или пойти на спортплощадку, или в спортзал на тренировку, вы измените свои мысли и позволите вашему телу наполниться эндорфинами, которые улучшат ваше настроение и принесут вам больше позитива.

Найдите то, что вас беспокоит.

Посидите в тихом месте, и разберитесь с тем, что происходит. Доберитесь до сути того, что вас беспокоит.

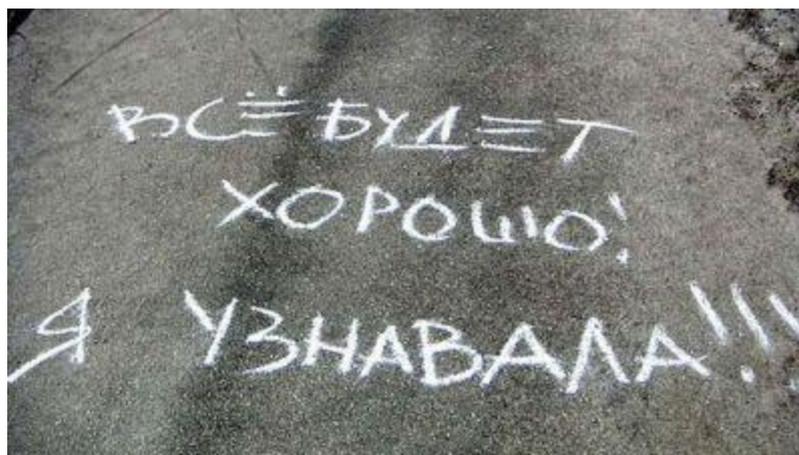
Иногда плохое настроение является результатом разочарования и чувства бессилия. Вы можете его изменить прямо сейчас. Примите решение, что можно реально сделать и скажите себе: я это сделаю так-то и так-то, в такое-то время.

Сделать что-то хорошее для других.

Если же вам так паршиво, что буквально ничего не помогает, то остается один единственный способ, который вам может помочь. Уверяю, плохое настроение у вас уйдет. Как показала практика, он работает на 100%.

Вот этот способ.

Найдите человека, которому еще хуже, чем вам и помогите ему.



С уважением, психолог Шенчукова Ирина Анатольевна