

25 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 настроение себе любимой (или любимому).

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

(комментарии Геннадия Павленко).

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. Чуткие сильные руки массажиста...

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.

Г.П. Социальное общение - это врожденная, практически на генном уровне передающаяся потребность. Если ее не удовлетворять (нет друзей, с кем можно душевно провести время), наступает общий упадок и душевного и физического самочувствия.

7. Шоппинг.

Один из самых действенных способов поднятия настроения. Пройтись по магазинам и прикупить себе что-нибудь красивенькое. Неважно что, главное что бы 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)

Г.П. 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, застись попкорном и провести приятные минуты в обществе киногероев.

12. Прочитать книгу.

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

Г.П. Среди главных потребностей человека - потребность в **НОВОЙ ИНФОРМАЦИИ**. Если Вы не читаете новости и книги, не смотрите фильмы, не ходите в театр, концерты. Вы создали себе проблему. 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.

Доводы, что газеты ничего нового не скажут - не верны, потому как дело не в качестве информации, а в ее **НОВИЗНЕ**. К примеру, информация о войне в Грузии - информация новая. Возможно она Вам и не нужна, но она новая и только этим обусловлено, что Вам необходимо ее "поглотить".

Другое дело, что можно и нужно сортировать поток "инфы". Вы же не кушаете все, что дают, а только то, что нра, 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 получении 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.

Г.П. Да, а еще собаки, к примеру, прямо-таки заставляют выходить несколько раз в день на улицу **ПРОСТО ТАК**. Вот, скажите, Вы просто так на улицу когда последний раз ходили? Не в магазин. Не подумать. Не погулять. А просто так.

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 или тусовку.

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

Г.П. Человеку необходимо социальное общение. Это научно подтвержденный факт. Лично я рекомендую клубы по интересам.

Психология интересна? Найдите в городе клуб и ходите раз в неделю. Фотография? Фотоклуб. Пишете? Литературный клуб. И т.д.. нет интересов? Ищите:-).

16. Пойти в гости.

Навестите друзей, родственников.

17. Смена обстановки.

Устроить себе небольшое (или большое) путешествие на выходные. Съездить в городок в котором не были. Погулять, окунуться в "другой мир", пофотографировать, пообщаться с местными жителями. Это интересно.

Г.П. 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.

Поездка в другое место имеет целью УДИВЛЕНИЕ "О! Как тут все!!! Ой, смотри какой балкончик! А давай в этот магазин зайдём, да просто погулять..." и т.д. и т.п. и взбадривает и радует. Проверено мной.

18. Вспомните о приятном.

В вашей жизни были приятные моменты. Вспомните о них. Влюбленность, защита диплома, 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.

Г.П. Совет толковый, поэтому давайте его сделаем инструментальным. Прочитайте материал "Язык мозга" www.sydba.ru/press.php?did=55 и выполните предложенные в нем упражнения.

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".

Г.П. 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.

Совет, который дают психологи: "Измени свою реакцию на происходящее, и тебе станет легче" - это хороший совет, НО, сначала нужно посмотреть, подумать - а что НАДО изменить во внешнем мире?

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

- Изменить отношение.

- Решить проблему

Я рекомендую 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 ваши проблемы с позиции "прошло 10 лет". Обычно отношение к проблеме меняется.

Г.П. Хороший психологический ход.

21. Освойте аутотренинг,

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

22. Объятия. Поцелуи.

Лучший способ поднятия настроения. Без комментариев!

23. Смех. Улыбки.

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

24. 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. Поиграйте с ним.

25. Любимое хобби.

Рисование, вокал, вязание спицами, разведение комнатных растений, фотографирование, написание постов в блогах, 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 - любую болезнь

проще предотвратить, чем лечить.

Регулярное применение чего-либо (или всего :) из вышенаписанного

поддержит солнечность и тепло вашей души.