

Что нужно для хорошего настроения?

На дворе декабрь, и состояние души меняется почти каждые полчаса. У каждого из нас бывает такой период, когда совсем нет настроения и не хочется ничем заниматься. Если начали ощущать, что с вами что-то не так и грустные мысли одолевают со всё большей силой, старайтесь не оставаться в этом состоянии надолго – может затянуть.

Ищите любые способы развлечения, которые помогут справиться с этим состоянием. И сегодня я подскажу вам несколько таких методов.

Зелье для хорошего настроения

Когда у вас плохое настроение, побалуйте себя чем-нибудь вкусненьким, например, одной из смесей по рецепту.

Приготовьте следующие продукты: 1 банан, 200 г арахиса, шоколад, ваше любимое печенье.

Орехи, печенье и банан хорошенько измельчите и перемешайте, растопите шоколад и залейте им полученную смесь. Ещё раз перемешайте. Можно добавить ягоды или кусочки фруктов, только не переусердствуйте! Эта смесь получится очень вкусной и сразу же поднимет вам настроение.

Знаете ли вы, что недостаток витаминов может быть причиной плохого настроения?

А вот пища, богатая витамином В, фолиевой кислотой и железом, не только поднимает настроение, но и здоровью впрок пойдёт!

Хотите перекусить и одновременно привести себя в хорошее расположение духа – съешьте горсть сухофруктов. Можете побаловать себя апельсином (он богат фолиевой кислотой) или порцией сухого завтрака, богатого железом.

Недостаток селена также отражается на нашем настроении. Варёное яйцо или рыба

превосходно восполнят этот пробел.

Трудно оставаться в хорошем настроении, если учёба или работа не заладилась, с родственниками проблемы или любимый человек не понимает. Но жизнь-то продолжается!

Правила хорошего настроения

1. Чтобы у вас всегда было хорошее настроение, научитесь себя контролировать. Не обижайтесь по пустякам, постарайтесь не ссориться с близкими вам людьми.
2. Попробуйте смотреть на мир с юмором. Даже если вас оскорбили или вы попали в непростую ситуацию, всё равно улыбнитесь и скажите себе: «И это тоже пройдёт!». Загадка, но у тех, кто искренне верит, действительно, всё плохое уходит.
3. Не сидите дома,обижаясь на весь мир! Можете не сомневаться: на улице, в компании друзей и знакомых настроение плохим не бывает. Доказано!
4. Внесите в свою жизнь элементы новизны. Психологи рекомендуют время от времени изменять устойчивые привычки – например, завести новое хобби или сменить стиль одежды. Ведь вы действительно ощутите значительные перемены: например, надев обувь на каблуках, станете выше, выпрямитесь и (главное!) начнёте ловить на себе заинтересованные взгляды противоположного пола. Ничто не действует так положительно на настроение, как внимание окружающих.
5. Научитесь расслабляться. Когда выполняете какую-нибудь нудную работу, думайте о чём-нибудь приятном. Например, о предстоящей встрече с друзьями или любимым.

А еще расслабиться поможет аромалампа. Вот список эфирных масел, которые положительно влияют на настроение и душевное состояние: мандарин, апельсин, лимон, грейпфрут, бергамот.

Что нужно для хорошего настроения

Автор: admin

18.03.2014 22:00 -

Ну вот, в лёгкой форме я и изложила вам, как можно улучшить себе настроение. Хорошего настроения вам всем!

Автор - **Елизавета Войцехович**

[Источник](#)