

Как продлить лето?

Осень наступила, и, к сожалению, изменить мы это не в силах. Кто-то с радостью вернулся за школьную парту или за блеклый монитор в душном офисе. Кого-то пьянит возможность поваляться в золотистой осенней листве или выпить чашку горячего шоколада в уютном кресле, наблюдая, как по стеклу упорно стучат капли дождя.

Но если вы совсем не настроены на осеннюю романтику и прощаетесь с летом со слезами на глазах, медленно пересматривая фотографии из путешествия и провожая в последний путь – то есть в дальний угол шкафа – летнюю одежду, этот материал для вас. Не спешите хандрить – лето можно продлить!

Предлагаю вашему вниманию 4 самых простых и общедоступных способа.

1. Ароматерапия.

Доказано, что запахи воздействуют на наше самочувствие, но не стоит заниматься самолечением (знаете ведь, что так можно только навредить). Достаточно окружить себя летними запахами.

Вы помните, как встречали рассвет, потягивая маленькими глоточками свежесваренный кофе с корицей? А как волнующе пахнет кожа любимого человека, который только что вылез из моря и довольно развалился на горячем песке рядом с вами? А аромат больших и несуразных пионов у симпатичной старушки в пригородном автобусе, которые на каждой кочке прыгали вам прямо в лицо? А запах первой клубнички? А костер, шашлыки, печеная картошка и задушевные разговоры?

Верните эти запахи, и лето вернется вместе с ними. Поставьте на стол большой арбуз, примите ванну с ароматной морской солью, нанесите на запястье чуточку цветочных духов. А в первый сентябрьский уикенд соберитесь с друзьями на природу.

Поднять настроение также можно, добавив по капельке эфирных масел лимона, апельсина, бергамота или черного перца в свечи: просто и эффективно.

2. Цветотерапия.

Как известно, темные цвета вгоняют нас в тоску. А осенью как раз все облачаются в немаркие черные куртки и серые плащи и натягивают угрюмые физиономии. Будьте оригинальны! Окружите себя яркими вещами, будь то красная сумочка, салатовое покрывало на диван в гостиной или лиловые стикеры с напоминаниями на мониторе.

Можно подойти к вопросу более радикально: покрасить потолок в спальне в цвет восходящего солнца или покрасить... волосы! Вы никогда не мечтали о рыжих кудряшках? Скатерть с тюльпанами, оранжевый чехол для i-Pod'a, новые разноцветные зубные щетки и яркие заставки на компьютер и мобильный телефон тоже вполне подойдут.

3. «Общение-терапия».

Обычно бывает так, что в начале каникул или отпуска мы планируем очень много дел, среди которых – повидаться с теми, с кем давно уже не общались. И в самые последние деньки тяжело вздыхаем: ну вот, опять не успели.

Только не надо откладывать встречу на следующий год, ведь это было в планах *этого* лета! Позвоните, отправьте sms или e-mail, договоритесь встретиться прямо сегодня вечером и проведите его так, как вы того и хотели: посидите в кафе, погуляйте по парку или тихим улочкам или обсудите возможность совместного шопинга или рыбалки на выходных.

4. «Барахло-терапия».

Как продлить лето

Автор: admin

30.04.2011 13:15 - Обновлено 30.10.2014 03:01

Если относить новогоднюю елку на помойку в нашей стране принято 7 марта, то почему вы стремитесь убрать милое сердцу летнее барахлишко уже 31 августа?

Оставьте вьетнамки у входной двери, привезенные с юга ракушки – на полочке в ванной, солнечные очки – рядом с зеркалом, а летнюю резину – на колесах своего авто. Вы еще успеете распахнуть все по антресолям, а пока пусть следы самого солнечного и беспечного времени года будут перед глазами.

Ну а если вы перепробовали все способы, а хандра так и не отступила, не огорчайтесь. Помните, что осень у нас золотая, а золото, как известно, ценится.

Автор - **Катерина Назаркина**

[Источник](#)