

Как бороться с осенней меланхолией? Позитивные рецепты для женщин

Осень... Самое удивительное, трогательное, странно волнующее время года.

Это самый вдумчивый и осмысленный период – зимой мы слишком усталые, весной слишком возбужденные, летом слишком поглощены событиями. Осенью же перед нашими глазами разворачивается умиротворенная, удивительно спокойная и гармоничная картина медленного и прекрасного увядания природы.

Вот сорвался с ветки желтый лист и плавно планирует на землю, купаясь в уютных лучах сентябрьского солнца, запылял гранатовым заревом тенистый парк, вот шелестит ветерок, гоняя по аллее маленькие вихри из разноцветных листьев, полил грустноватый дождик, насытив воздух приятно-грустными ароматами влажной земли и сухой травы, и вот уже город окутан туманом, застывшим в синеве рвущегося сквозь тучи голубого ноябрьского солнца...

На каждого человека осень действует по-особому, заставляя много размышлять о своей жизни, и далеко не всегда на фоне общего увядания мысли эти будут радостными. Именно поэтому многие с наступлением осени впадают в депрессию. Однако она не так проста, как кажется, – осень щедра на вдохновение! Если действовать правильно, не унывать и находить позитивные моменты в любой каждодневной чепухе, это время года способно подарить много приятных моментов, которые мы порой не замечаем за серостью окружающей нас природы и однообразием будней.

11 идей, чтобы осенью не было грустно:

Осень романтическая

Самое прекрасное время осени – это ее первая половина, когда природа последний раз в году радуется пышностью красок. Солнце, словно расплавленным золотом, заливает город приветливым желтым светом, теплый ветерок душисто пахнет сухими травами,

бабульки вдоль улиц начинают предлагать сумасшедшее изобилие товара собственного производства – наливные яблоки и спелые груши, тягучий янтарный мед и лесные грибы, соленые огурчики и маринованный чеснок... Грех не воспользоваться случаем и пройти мимо такого пиршества, не попробовав осенние дары природы.

1. Сделайте пару забегов на рынок за фруктами и овощами и посвятите выходные закатыванию солений, компотов, джемов. Сколько удовольствия холодным осенним вечером или в зимнюю стужу (если, конечно, припасы доживут до зимы) - достать пару баночек с кусочками лета, консервированного собственными руками!

2. Осень – хорошее время для того, чтобы избавиться от старого хлама. После бурного лета, когда все важные дела оставались на потом, пора произвести небольшую уборку. Без ненужного старья и дышится легче, и в доме уютнее. Да и места под банки с консервами будет больше.

3. Преобразите свой имидж – студенческие каникулы и отпуска окончены, окружающие успели от Вас поотвыкнуть - самый подходящий момент, чтобы преподнести себя немного по-другому. Откажитесь от старой стрижки или цвета волос, замените привычные джинсы на платья, сделайте пирсинг, о котором давно мечтали.

4. Не отказывайте себе в ярких аксессуарах! Что-нибудь неожиданно-цветное в одежде удовлетворит Вашу потребность в самовыражении и сделает образ модным и интересным. Яркие цвета – конек ранней осени! Насыщенных расцветок шарфики, колготки с рисунками, ярко-зеленые перчатки и кеды в разноцветный горошек... Все, что фантазия нашепчет.

5. Не только приятное, но и полезное занятие на начало осени – это найти себе любимое дело, проще говоря – хобби. В сентябре-октябре проводится множество наборов на курсы иностранных языков, в танцевальные студии, на курсы фотографии и шитья. Так что, если Вам всегда хотелось научиться чему-то новому – готовить блюда кавказской кухни, освоить новые компьютерные программы или заняться йогой – Ваше время пришло! Не оставляйте шансов своей лени – регулярные занятия помогут пережить осень на легкой и энергичной волне.

Осень меланхолическая

Каким бы волшебным-золотым не было начало осени, все равно на смену ему придут смурные облака, моросящий дождь и теплые пальто. Вот уже и октябрь подходит к концу, за окном все серым-серо, и черны от сырости лишь стволы деревьев и силуэты непонятно откуда налетевших вдруг ворон на фоне бесцветного неба. Студеный ветер лезет за воротник, день заканчивается, не успев начаться, а впереди еще длинный ноябрь, а за ним еще зима...

6. Лучшее средство от хандры – творчество! Рисуйте свое настроение, пишите о нем, сочиняйте музыку! Не забывайте показывать плоды своих трудов друзьям – когда делишься своими мыслями и переживаниями, выражая их в творчестве, все само собой встает на свои места.

7. Не заскучать осенними вечерами Вам поможет традиция, придуманная вместе с друзьями или домочадцами. Например, каждый четверг собираться с компанией и играть в настольные игры, или придумывать дни культпоходов с детьми, а может, дни кулинарных изысков? Когда каждый готовит экзотическое блюдо, а потом все дегустируется за общим столом под просмотр выбранного всеобщим голосованием фильма... Или, например, ежепятничный литературный вечер, воскресная дискотека, вторичные посиделки в кафе... Имея такую традицию, жить будет намного радостнее – ведь на каждой неделе Вас будет ожидать интересное и любимое событие с участием близких людей.

8. Не скупитесь на подарки себе. Хочется новое пальто или давно приглянулась стилизованная китайская ваза, а может, всегда хотелось нарядить свой мобильник в очаровательный чехольчик или подобрать самую красивую кружку в мире для утреннего кофе? Подарите ее себе, наконец. Осенью полезно себя немного побаловать!

И просто унылая осень...

Подступает самый холодный и тоскливый осенний месяц – темный мокро-грязный ноябрь.

9. Поскольку из дома выходить без надобности не хочется, пора на этот месяц найти себе уютное домашнее занятие. Например, можно начать преображать свое жилище. Косметический ремонт по возможности, приятные дополнения к интерьеру – новые шторы, светильник, картина, подсвечники или кофейный сервис – эти мелочи способны придать жилищу новизну и свежую концепцию дизайна. Вам же в таком доме будет уютно и самой, и гостей захочется принимать почаще.

10. Полезно заняться рукоделием – проводя из-за плохой погоды больше времени в стенах дома, хорошо иметь приятное домашнее увлечение. Будь то вышивка, вязание, плотничество, оригами или построение башни из алюминиевых банок – это как медитация. Когда делаешь что-то руками, это успокаивает, создает ощущение гармонии, и помогает пережить тоскливый ноябрь без хандры.

11. Соберите всю свою самую любимую музыку и составьте несколько сборников – для вечера, для поездки в авто, для вечеринок с друзьями, для работы, для творчества. Серая ноябрьская жизнь нуждается в аккомпанементе. Делитесь своей любимой музыкой с друзьями, записывайте для них сборники, находите в мире музыки что-то новое для себя...

А еще в ноябре Вы уже можете начать подбирать новогодние подарки для близких – за таким приятным занятием время пролетит незаметно!

Автор - Ксения Баранова

[Источник](#)