

# Как правильно изменить настроение с помощью музыки?

**М**ногие или даже почти все замечали, как удивительно влияет прослушивание музыки на наше настроение, сознание, работоспособность. Мы ставим любимую музыку, чтобы взбодриться перед выходом на работу, создать игриво-приключенческое настроение перед походом на дискотеку, держать себя в тонусе во время занятий спортом или активного отдыха, успокоить себя перед сном, во время медитаций. Все мы – самые лучшие психологи для самих себя, и что касается музыки, всегда знаем, что звучало бы лучше всего под наше настроение на данный момент. «Этого не хочется, и этого тоже, а вот это в самый раз».

**Е**ще с малых лет я любил читать и слушать разнообразные песни, а читал я много. И когда, в самых редких случаях, песни не подходили моему настроению, я просто переключал на следующую песню. Нет, песня была не плоха, просто она не совпадала с действиями в моем воображении. Я в то время любил зачитываться фантастикой, где главные герои сражались, любили, страдали, завоевывали, добивались, и всему этому, как в кино, требовалось музыкальное сопровождение. Я любил читать книги именно таким образом.

**В** течение нескольких лет тесного общения с разнообразнейшей музыкой (работая продавцом в музыкальном магазине) я замечал, что случается, я неправильно слушаю музыку. Точнее, тогда, когда я испытывал яркие эмоции, будь это грусть или воодушевление, я ставил соответствующие настроению композиции, и они еще больше усиливали то состояние, в котором я пребывал. Грусть превращалась в тоску, воодушевление и энтузиазм, подхлестнутые энергичной музыкой, постепенно угасали, и появлялось состояние усталости. Позднее я начал увлекаться психологией, стал внимательнее прислушиваться к себе, к своему состоянию, и стал уже осознанно делать выводы из экспериментов с музыкой и нашим сознанием.

**Я** расскажу, как специально подобранная музыка может помочь в улучшении настроения и насыщении красками мира, когда грустно, а хочется радоваться и радовать других.

### Итак

**И**так, вам грустно, может, даже хочется плакать, по любой из причин. Ничего не имею против хорошо погрузиться – с удовольствием поплавать в «Озере печали», но вам

хочется поскорее перейти в более легкое состояние, нежели грусть, туда, где все делается легко, непринужденно, светит солнце и тепло. Часто мы ставим грустную музыку, которая еще больше усугубляет наше настроение или наоборот – врубаем активную музыку, с которой у нас связаны позитивные воспоминания и эмоции. И зачастую это помогает, но есть одно НО. Такая музыка для вашего состояния – своеобразный шок, встряска, как холодный душ на не приготовившееся тело. Взбадривает, но через некоторое время начинает утомлять и, наоборот, угнетать ваше состояние. Но воспоминания о том, что музыка бодрила, остались, и мы делаем или громче, или ставим более активную музыку. Но, увы, как результат приходят злые соседи, требующие сделать тише, или еще более опустошенное состояние внутри нас.

### **Этап первый «Подстройка»**

**В** чем же ошибка, что было неправильным? В психологии есть определение одного действия – «Подстройка». Чтобы с нужным человеком найти общий язык, нужно к нему «подстроиться», то есть быть как-то на него похожим, например: поза, некоторые телодвижения, манера речи и т.д. Я заметил, что в музыке есть такие же нюансы. В примере с грустью нам необходимо сначала вплести музыку в наше настроение, чтобы она гармонично звучала с нашим сознанием. Это должна быть грустная или спокойная мелодия, которая созвучна нам. Следующая песня может быть чуть-чуть более быстра или позитивна, чем первая, не должно быть резких перепадов. И следующая песня еще «легче», но все же не оставаться в грустном ключе. И таким образом можно, плавно уменьшая интенсивность грусти в композициях, дойти до самых веселых и активных мелодий, которые будут радовать и бодрить вас.

### **Этап второй «Игра на контрасте»**

**В** этом этапе можно растворяться в безудержных потоках энергии, счастья и радости, которую приносит музыка, просто радоваться жизни.

Прекрасным элементом в вашей эйфории от музыки станет вот что: вы время от времени будете ставить какую-нибудь песню, выбивающуюся из общего стиля, например, веселая композиция из совершенно другого жанра – слушая энергичные электронные композиции, вставить в очередь что-нибудь из Кустурицы или рок-н-ролла. Главное, чтобы композиция заметно отличалась от общей направленности.

Также не стоит забывать, что организм устает от постоянной музыкальной нагрузки, и следует давать ему отдых, прослушивая спокойные, мелодичные композиции.

**Вы**, наверное, замечали, что делать генеральную уборку в квартире все время под быструю, активную или однотонную музыку невозможно (конечно, если уборка не

занимает 15 минут). Музыка начинает раздражать, организм и тело еще больше уставать. Давайте отдыхать себе, выбирая и спокойные песни.

### **Этап третий «Плавный выход»**

**Резко** обрывать прослушивание музыки не стоит. Та энергия, которую вы активизировали, которая бурлит в вас, как вода в песок уйдет, если вы в таком состоянии выйдете на улицу, позвоните коллеге с работы или приятелю, но не сможете удерживать стабильность внутри себя. Ведь так много людей, которым ваша энергия просто необходима. Тетка в автобусе накричит, грустные, уставшие люди в метро, спешащие автомобилисты. Когда люди грустят, злятся или без сил, что, к сожалению не редкость в городе, им необходима энергия, с которой вы вышли на улицу или беретесь за трубку телефона. Прекрасно, когда вам хочется поделиться теплом, любовью и энергией с другими, ведь это самое прекрасное, когда есть силы и возможность дарить эти замечательные чувства окружающим. И взамен получать искреннюю благодарность и тепло. Тем самым наполняясь еще большими возможностями отдавать.

**Я считаю, именно к этому нужно стремиться – быть гармоничным с собой и миром.**

**И**, возвращаясь к музыке, советую выходить из состояния энергичности и драйва постепенно, прослушивая более спокойные и умиротворенные композиции. Не грустные, не печальные, а именно спокойные и умиротворенные. Тем самым восстанавливая гармонию и спокойствие внутри себя.

Автор - **Александр Ясинович**

[Источник](#)