Автор: admin
14.04.2014 19:52 -

Весенний мотиватор: как привести себя в чувство?

Какая долгая зима в наших широтах! Холодно, снежно и пасмурно. Слишком много белого цвета – унылые ландшафты. Вы, наверное, уже устали от зябких и сумрачных снежных дней. И мечтаете о весеннем возрождении. Но что-то мешает вам проснуться…

Даже в марте зима никак не хочет уходить, долго борется с приходом весны и пугает нас нежданными снегопадами и похолоданиями. Как же преодолеть в себе эту зимнюю тоску? Как проснуться, стряхнуть с себя усталость, сонность и некую заторможенность?

Весной всё по-другому, даже время бежит иначе, как-то веселее, активнее и интереснее. Давайте прямо сейчас разработаем программу по подготовке к весенне-летнему сезону.

1. Да здравствует хорошее настроение и позитив!

Думайте о приятном. Читайте умные книги, смотрите интересные фильмы, слушайте позитивную музыку. Общайтесь с тем, кто вам приятен.

Создайте «стену поздравлений»: достаньте поздравительные открытки от друзей и родственников и с помощью скотча или кнопок прикрепите их на лист ватмана или на пробковую доску, и разместите на стене на видном месте. Каждый раз, когда вам станет грустно, просто взгляните на эти поздравления, чтобы понять, как много есть в мире людей, которые вас любят.

В суете рабочих будней мы часто забываем о близких людях. Эта стена будет напоминать вам, что надо позвонить родным и друзьям.

2. Попробуйте изменить хоть что-нибудь!

А может, и правда стоит что-то поменять, например, имидж: причёску, стиль в одежде, привычки…

Изо дня в день вы едете по одной и той же дороге, одним и тем же маршрутом от дома до работы и обратно. Иногда нужно один раз сменить маршрут, чтобы что-то поменять в своей жизни.

3. Долой лишние килограммы!

У вас сидячая работа? Вам полезно будет размяться, займитесь силовыми упражнениями, они укрепят ваши ослабленные мышцы. Если же вам по своей службе много времени приходится проводить на ногах, то лучше выбрать занятия йогой, они расслабляют тело и успокаивают душу.

А если ваша работа по роду деятельности сходна с выражением «разгружаю вагоны», то лучше взять абонемент в бассейн.

Вас раздражает ваш босс? Но вы не можете уволиться. Найдите его самую удачную фотографию и распечатайте её на цветном принтере. Купите в спортивном магазине боксёрскую грушу, наклейте на неё фото, подвесьте грушу дома и тренируйтесь от души. Это поможет вам снять скопившееся за день напряжение и сбросить пару лишних килограммов, а также укрепит мышцы рук.

Фотография босса будет выступать хорошим мотиватором для занятий спортом. Когда вам будет ну совсем лень вставать с дивана, посмотрите на довольное лицо вашего начальника... В Китае уже давно легализовали этот способ борьбы с депрессией.

4. Перебираем гардероб

Готова ли ваша одежда к весне? Сдайте пальто в химчистку. Поменяйте набойки у весенних сапожек. Пришейте все недостающие пуговицы. Постирайте, погладьте, развесьте, отсортируйте по цветам.

Для женщин иногда бывает очень полезно просто перебирать свои вещи в шкафу, раскладывать их по полочкам – это способствует наведению порядка в доме, успокаивает нервы и даже вдохновляет.

Кроме того, это занятие поможет понять, чего вам недостаёт. Положите рядом блокнот и записывайте: что нужно купить к этой юбке? Может, пояс или ремешок? А к этому

платью? В следующий раз, когда вы пойдёте в магазин за новой вещью, прихватите свои записи, и вы будете точно знать, что хотите купить.

Выделите для этого занятия один из выходных дней.

Отложите в сторону то, что вам мало, не нравится или что вы не носите в силу каких-либо других причин: старомодно, изношено, не тот цвет, не идёт фасон, навевает плохие воспоминая, да просто не нравится и всё.

Сделайте что-нибудь с этими ненужными вам вещами, не надо копить дома хлам, он притягивает отрицательную энергию. Поэтому отдайте эти вещи кому-нибудь: в приют, подарите подруге, продайте на барахолке, порвите на тряпки, сожгите, выкиньте их наконец!

5. Оживляем интерьер

Есть такая примета: когда женщине надоедает привычный уклад вещей, она начинает переставлять мебель в квартире. Таким образом, интерьер иногда разительно меняется, а с ним меняется и настроение, и даже образ жизни.

Нет, самой тягать тяжёлые предметы не стоит, лучше попросить кого-нибудь из мужчин. На вопрос о целесообразности этого занятия скажите что-нибудь вроде «Хочу получше оптимизировать пространство нашей квартиры».

Если вы девушка субтильная, а сильного плеча поблизости нет, то вам достаточно просто сменить занавески и покрывала, передвинуть тумбочку в другой угол и прикупить что-нибудь для интерьера: пару диванных подушек, новый коврик в ванную или каких-нибудь симпатичных безделушек на журнальный столик.

6. Пересматриваем свои приоритеты

Вы уже определились со своими жизненными планами? Точно знаете, чего хотите и идёте к намеченной цели? Если не уверены, то составьте план-максимум. Итак, чего вы хотите достичь в этом году? Пусть в этом плане будут три большие главные цели (учтите, как минимум одной из них вам придётся добиться) и несколько второстепенных.

К примеру: сменить работу, поехать отдыхать к морю, получить образование – это главные цели. Теперь распишите по подпунктам путь к ним. Потом раскидайте эти пункты во времени. Что, не хотите заниматься менеджментом собственной жизни?!

Тогда действуйте по обстоятельствам, но при этом не забывайте держать в уме ваши цели. Например, вы хотите сменить работу или получить образование, значит, надо начать поиск новой работы или скопить денег и подать документы в вуз.

И помните: никогда не поздно учиться, менять профессию или социальный статус. Если вы будете себе твердить, что ещё слишком рано, то придёт время, когда вы посчитаете, что для каких-то перемен в жизни уже слишком поздно. Не бывает не «слишком поздно», не «слишком рано», всё надо делать тогда, когда к этому есть желание. Именно ваши устремления решают всё.

7. Планируем отдых и реализуем его

Не сидите дома в выходные. Даже если у вас нет денег на развлечения, в Интернете есть сайты, которые расскажут вам, куда пойти, если ваши финансовые возможности сильно ограниченны.

Если хотите поехать отдохнуть на море или в экскурсионный тур по Европе, то не лишайте себя этой возможности. О хорошем отдыхе вы будете вспоминать целый год.

Накопите денег на поездку: прежде чем покупать очередную не совсем-таки жизненно необходимую вам вещь, закройте глаза и подумайте о том, как приятно лежать на песчаном пляже, так тепло светит солнышко, и море шумит где-то рядом... А теперь откройте глаза и посмотрите на вещь, которую собрались купить. Она вам всё ещё нужна? Вы готовы променять на неё хороший отдых? Трижды повторите про себя «Нафиг! Нафиг! Нафиг!» и повесьте вещь обратно на вешалку или верните на полку.

Чтобы избежать соблазна – не ходите по таким магазинам вообще. А чтобы «успокоить» в себе эту потребность куда-то ходить, купите билет в музей и гуляйте по галереям, любуйтесь произведениями искусства. Деньги сэкономите, изучите искусство и воспитаете в себе не только чувство прекрасного, но и стиль, и чувство меры. Ибо известные полотна великих художников всегда вдохновляют.

8. Заводим талисман

У каждого человека есть потребность о ком-то заботиться. Хорошо, если у вас есть дети. А если вы одиноки на данный момент?

Вам нужен талисман, что это будет – решать вам. Может, растение, а может, животное, о котором вы будете заботиться. Нужно, чтобы это «нечто» нуждалось в вашей постоянной заботе и защите, ну прям, чтоб как «тамагочи», но только живой, не электронный.

Этот талисман будет вас «звать» домой, ждать вас и благодарить за заботу: цветок расцветёт, а кошка будет мурлыкать у вас на коленях.

9. Расширяем круг своих интересов и заводим новых друзей

Вам кажется, что ваша жизнь скучна и однообразна? И ничего нового в ней произойти не может? Вам нужно расширить круг своих интересов.

Возьмите себе за правило хотя бы раз в месяц пробовать нечто новое, необычное для вас. Не важно, что это будет: китайская кухня, прыжки с парашютом или платье с откровенным декольте.

Не слушайте «доброжелателей», которые будут вам говорить, что это невкусно, дорого, опасно или вам совсем не идёт. Жизнь у вас одна, и в ней нужно всё успеть, всё попробовать.

Найдите себе новое интересное хобби, познакомьтесь с новыми людьми, которые смогут разделить ваши интересы, поделятся с вами опытом и изменят вашу жизнь к лучшему.

Автор - **Татьяна Сарбаева**
Источник