Автор: admin
13.02.2011 14:08 - Обновлено 29.10.2014 17:08

Как поднять себе настроение?

Настроение – понятие очень сложное и зависящее от многих факторов. Сегодня вы хорошо выспались, получили зарплату, купили вещь, о которой давно мечтали – и прямо излучаете позитив. А завтра вы повздорили с коллегой/любимым человеком, или ваш компьютер сломался накануне сдачи курсовой – и настроение исчезло в неизвестном направлении.

На самом деле, причин для плохого настроения – тысячи, а то и миллионы. Это вовсе не значит, что нужно впадать в депрессию по любому поводу – достаточно просто уметь поднять себе настроение.

Отвлечься от проблем помогут верные друзья. Просто наберите телефонный номер – и они обязательно придут на помощь. А если у Ваших друзей похожие проблемы – вместе Вы быстрее найдете выход из ситуации.

Как известно, тонизирующие напитки не только придают бодрости, но и повышают настроение. Главное – не переборщить, а то вдобавок к плохому настроению получите и головную боль.

Дать выход негативным эмоциям можно, нарисовав свои проблемы. Выраженные на бумаге в форме мрачной тучи, портрета начальника или просто страшного монстрика, они не так будут вас беспокоить, да и собственная гениальность заставит улыбнуться.

Убить тоску наповал поможет боксерская груша. Да и не только бокс – любой вид спорта дает выход накопившемуся негативу, плюс ко всему есть возможность подкачать выросший животик, который и был причиной вашей депрессии.

Если уж совсем грустно – включите любимую музыку, и погромче. Можно и покричать вместе с любимыми исполнителями. Только помните о соседях – возможно, они не разделяют ваших музыкальных пристрастий.

Наукой доказано, что шоколад поднимает настроение, если не обращать внимания на указанное на упаковке число килокалорий. Впрочем, вряд ли Вы серьезно располнеете от нескольких кусочков любимого лакомства. Зато потешите вкусовые рецепторы.

Экстремальные ощущения стимулируют выработку эндорфинов – гормонов радости. Примерно то же происходит в организме влюбленных. Идеальный вариант – влюбиться в экстремала и вместе с ним отправиться на горнолыжный курорт, либо просто попросить его научить Вас кататься на роликах. Воспоминания об этом еще долго будут веселит Вас, особенно если запечатлить на фотопленке самые забавные моменты.

А если вам хочется тишины, посвятите пару часов любимому увлечению – вышивайте крестиком или просто читайте любимую книгу. И полезно, и скучать не придется.

Ну а в том случае, если ни один из способов вам не помог, задумайтесь: может причина вашего плохого настроения – банальный авитаминоз или переутомление? В таком случае – яблоко на ночь, и – спать, не менее восьми часов. Вот увидите – проснетесь бодренькими и веселенькими, да и проблемы наутро будут восприниматься не так остро.

В любом случае главное – больше улыбаться. Тогда плохое настроение исчезнет само по себе.

Автор - **Мария Кляшева**

Источник