Автор: admin
08.03.2011 19:50 - Обновлено 29.10.2014 10:31

Как женщине бороться с плохим настроением?

Все мы – и мужчины, и женщины, в независимости от обстоятельств становимся заложниками своего плохого настроения… Оно омрачает нашу жизнь и стирает с лиц улыбки, застывая хмурой морщинкой поперек лба. Мы твердо шагаем по черным и белым полосам своей жизни, но, попав на черную, спешим оставить ее позади…

И как же побыстрее перескочить на заветную белую полосу, если вам кажется, что на черной вы застоялись?

Существует много различных способов справиться со своим плохим настроением, но мы не будем перечислять все. Тем более что у женщин, как и у мужчин, есть свои исконно «женские» методы борьбы с дурным настроением. Вот именно о них речь и пойдет!

1. Покупки – Надеюсь, каждая женщина поймет, почему именно этот способ я поставила на первое место? Ведь ничто так не радует женщину, как покупки! Хотя для женщины скорее важен сам факт приобретения, нежели товар. Это не обязательно должна быть новая юбка или дорогой комплект нижнего белья, вполне можно ограничиться и помадой либо вовсе какой-нибудь безделушкой, и на сердце станет веселее. Хотя не стоит отрицать некую взаимосвязь между стоимостью покупки, масштабом проблемы и финансовыми возможностями расстроенной. Если туча, затмившая солнце, становится угрожающих размеров, а жизнь поблекла красками, тогда, конечно, одной помадой не обойдешься…
Придется закупить целый арсенал косметики, чтобы ее снова разукрасить!

2. Поход в парикмахерскую – Это самый опасный и коварный способ! Многие психологи вообще не рекомендуют посещать парикмахера в плохом настроении, так как о своем решении (сгоряча отстричь челку или изменить длину волос) вы можете потом горько пожалеть, и тогда ваше настроение испортится еще больше. Поэтому советую вам не подвергать свою прическу кардинальным переменам, а сделать укладку, маникюр либо профессиональный макияж. Вы почувствуете себя красивой, а значит вооруженной против любых жизненных неприятностей. Восхищенные взгляды прохожих вызовут на вашем лице долгожданную улыбку.
В такой «боевой» готовности вы с легкостью переступите своими каблучками черную полосу и пойдете на встречу новым впечатлениям!

3. Слезы – Ну кто еще может позволить себе именно так бороться с плохим настроением, если не женщина? Иногда достаточно «пустить» слезу, чтобы избавиться от своих негативных эмоций. Просто дать им выход. Для этого вполне подойдет какое-нибудь кино с трагическим финалом, а еще лучше найти себе «жилетку», в которую можно было бы поплакаться. Выговорившись, вы сразу заметите, насколько вам полегчало. Ведь рассказывая о своих проблемах, мы тем самым эгоистично перекладываем их часть на плечи сопереживателей и, чем их больше, тем быстрее ваше плохое настроение исчезнет вместе со слезами на глазах. Но если вы скрываете истинную причину своего расстройства от близких, то поводом его «выплеснуть» может послужить и поломанный ноготь, и пригоревшее молоко, и грязный кот на вашей чистой постели, да что угодно!
Главное, чтобы вас пожалели, выслушали, поняли.

4. Шоколад – Слезы не облегчили ваших страданий, а грусть-тоска по-прежнему снедает вашу душу? На помощь приходит шоколад. Этот продукт давно завоевал самые прочные позиции в борьбе со стрессом, особенно среди женщин. Ведь так приятно совместить приятное с полезным! Оказывается, не только вещества, входящие в состав шоколада благотворно влияют на нашу психику, но и его сладкий аромат! Он снимает раздражение, возвращая нам душевное равновесие. Но стоит различать действие молочного и черного шоколада. Так, если вы хотите прежде всего расслабиться, то выбирайте молочный шоколад, содержащиеся в нем природные транквилизаторы успокоят вашу нервную систему, поднимут настроение и помогут справиться с бессонницей. Совсем другое дело, если ваша цель – взбодриться, тогда выбирайте черный. Он снимет усталость и повысит вашу работоспособность за счет тонизирующего действия теобромина. *Таким образом, милые дамы, ваша жизнь покажется вам гораздо слаще, если вы добавите в нее пару плиток шоколада!*

Прежде чем перейти к завершающему этапу борьбы с плохим настроением и хандрой, хочу сказать, что главное – не становиться заложницей собственного настроения, не поддаваться этому сомнительному удовольствию – жалеть себя и грустить. Пусть вам помогут в этом такие приятные мелочи, как ароматная кружка чая, а может быть, горячая ванна, любимая книга или сериал, ваш домашний питомец и цветы, если вы увлекаетесь шитьем или вязанием – это тоже успокоит ваши нервы. *В общем, не пренебрегайте своими увлечениями, наполняйте жизнь маленькими радостями и она станет светлее!*

5. Секс – Это тот самый финальный способ, который практически лишает смысла все

предыдущие… Здесь не потребуется много слов. Если у вас есть возможность незамедлительно им заняться – можете смело отбросить вышивку крестиком, вязание крючком и прочие милые глупости… отдайтесь во власть этого «лекарства» и ваша жизнь заиграет совсем другими красками!

Думаю, эти советы пригодятся не только женщинам, но и мужчинам. Возможно, метода 5 оказалось не вполне достаточно, чтобы ваша подруга снова радовалась жизни? В таком случае угостите ее плиткой шоколада либо отправьте в магазин за покупками – и она будет окончательно счастлива!

Автор - Ксения Морская
Источник