

Как поднять себе настроение?

Наше настроение может меняться несколько раз в день. Мы то смеемся и радуемся, то плачем и опускаем руки... Конечно, грустить иногда полезно. Но это не должно превращаться в привычку. Как же обуздать свое настроение и всегда быть в форме?

Психологи считают, что поднять настроение может **улыбка**. Несмотря на то, что на душе скребут кошки, подтяните кончики губ вверх. Целебный эффект не заставит себя долго ждать. Если улыбаться через силу вам достаточно сложно или вы не хотите производить неправильного впечатления, улыбаясь без повода, то посмотрите в Интернете смешные видео или картинки, почитайте анекдоты или забавные жизненные истории. Поверьте, ваше настроение обязательно изменится!

Кстати, известно, что у хмурых людей возникают спазмы сосудов различных органов, появляются различные болевые ощущения, а болезни протекают медленнее. Рецепт от недомогания – улыбка. Доброжелательное выражение лица возбуждает центры положительных эмоций, приводя вас в хорошее настроение. Улыбка помогает сохранить высокую трудоспособность и помогает налаживать отношения, поднимая настроение и окружающим вас людям.

Один из способов улучшить настроение – это ваши **воспоминания**. Воскресите в памяти то время, когда вы были счастливы. Просмотрите видео или фотографии того времени, переберите открытки или подарки. Когда вы убедите себя, что в вашей жизни было столько всего хорошего, обратите свой взор в будущее. Что вас там ждет? Конечно, море новой радости, успеха и новых побед!

Поднять настроение могут **перемены в жизни**. Для начала можете устроить дома перестановку или генеральную уборку. Это отличное средство от депрессии! Кстати, древнее китайское учение Фен-шуй говорит о том, что в окружающих нас предметах, вещах, живых существах кроется энергия, которая может быть благоприятной или разрушительной. Перестановка вещей, уборка, проветривание помещений позволяют изгнать из дома негативную энергию. Поэтому делайте это хотя бы раз в месяц.

Можно также добиться улучшения настроения, изменив свой привычный маршрут до

Как поднять себе настроение

Автор: admin

06.04.2011 14:19 - Обновлено 29.10.2014 17:09

работы или дома. Возможно, вы увидите что-то новое или обратите внимание на какие-то красивые здания, парки и т.д. Если это не помогает – смените свой имидж, расширьте кругозор, узнайте что-то новое или найдите для себя новое хобби.

Еще один антидепрессант – **праздник!** Устройте себе торжество. И не обязательно приурочивать его к какой-либо дате. Просто проведите это мероприятие среди недели, когда вы устали и вам хочется отдохнуть. Соберитесь на пикник с друзьями или семьей, купите торт или устройте романтический вечер для любимого человека, уделите время себе и процедурам красоты.

Отлично поднимает настроение **физическая нагрузка**. Вы можете сходить в тренажерный зал, побегать или заняться спортом дома. Переклейте обои, прибейте полочки, помогите друзьям, которые делают ремонт квартиры. Замечательный способ улучшить свое настроение – танцы! Включите любимую музыку и отдайтесь ритму. Можно устроить зажигательные танцы в компании друзей, например, отправившись в ночной клуб.

Заставить вас улыбаться могут **игры с домашними животными**. Известно, что наши маленькие друзья умеют поднимать настроение своим хозяевам. Достаточно просто погладить свою кошку или покидать фрисби своей собачке – и вы будете в тонусе! Если же у вас нет домашнего питомца, то отправляйтесь в дельфинарий или зоопарк или просто покормите бездомное животное. Настроение от общения с братьями нашими меньшими обязательно поднимется.

Практически всем женщинам и некоторым мужчинам помогает поднять настроение **шопинг** !

Походите по магазинам и прикупите себе какую-нибудь безделушку. Можете купить подарки друзьям, подняв настроение не только себе, но и близким людям.

В конце концов **займитесь любимым делом**. Например, посмотрите сериал, побездельничайте, почитайте книгу, побалуйте себя пирожным или шоколадкой, помечтайте. Помните, что секрет отличного настроения – ваша уверенность в счастливом будущем!

Как поднять себе настроение

Автор: admin

06.04.2011 14:19 - Обновлено 29.10.2014 17:09

Так что стройте планы, реализуйте их и двигайтесь вперед!

Автор - **Вероника Нистоцкая**

[Источник](#)