

Как поднять настроение: семь крутых способов.

1. Общайтесь.

Человек существо социальное и не может жить в изоляции. Потому создавайте позитивные личные связи: любой человек, который вас выслушает и постарается понять. Иногда нам надо просто выговориться. Не копите и не носите в себе свои проблемы.

2. Сохраняйте физическую активность.

Помните, старая поговорка «В здоровом теле — здоровый дух». Занимайтесь тем, что вам приносит удовольствие – йога, теннис, танцы и пр. Чем больше физической активности, тем реже эмоциональные срывы.

3. Справляйтесь со стрессом.

Вспомните, что вам доставляет наибольшее удовольствие: запах кофе, прогулки в лесу, любимый исполнитель? Как только на вас нахлынет грустное настроение, отложите все срочные дела и займитесь чем-то, что вам доставляет удовольствие.

4. Будьте щедрым и полезным другим людям.

Оказывается, отдавая что-либо, мы запускаем психологический механизм самоуважения, тем самым укрепляем свое эмоциональное и психологическое здоровье. Отдавайте искренне, не ожидая благодарности. Она придет обязательно, возможно не сразу.

5. Следите за питанием. Питание должно быть разнообразным.

6. Следите за цветами, которые вас окружают.

Чтобы погасить раздражительность и гнев, избегайте красного цвета.

Если Вы хотите справиться с плохим настроением, не носите одежду и не окружайте себя предметами, цвета которых вызывают грустные чувства, - например черный или темно-синий. Выбирайте теплые, яркие и живые цвета.

Для того, чтобы успокоиться и снять напряжение, смотрите на нейтральные цвета. Мягкие, синие тона, например, часто используют в больницах, для того, чтобы пациенты не волновались.

7. Укрепляйте свое психическое здоровье.

Полноценный 8-часовой сон. Прогулки на природе, особенно в солнечную погоду. Находите красоту в окружающем мире, просто поднимите голову и посмотрите вокруг. Заведите домашнее животное. Ухаживая за ним, вы полюбите его, и оно ответит вам взаимностью. Находите маленькие удовольствия каждый день: смешной рассказ, хороший фильм, вкусная еда, разговор с любимым человеком.

Жизнь прекрасна, чтобы ее тратить на тоску и отчаяние.

Будьте всегда позитивны !!!