

Как порадовать себя?

Хочу сразу уточнить: именно порадовать, а не побаловать. Конечно, когда мы идем в магазин и покупаем все, что только видим, настроение становится лучше. Но давайте поменяем установку, хотя бы ненадолго отвлечемся от материальных благ, ведь душевная гармония не менее важна!

Итак, несколько советов, которые принесут радость в вашу жизнь.

Выплесните эмоции. Если вы уже устали уговаривать себя быть сильными, не стесняйтесь – закройте дверь, поплачьте, и вам станет легче. Иногда именно слезы помогают снять стресс.

Если все-таки плакать у вас не получается, тогда спойте что-нибудь вслух. И не важно, какой у вас голос. Весь секрет в том, что со звуком мы избавляемся от ненужного балласта переживаний, становимся спокойными и уравновешенными.

У кого нет времени ходить в спортзал, потанцуйте дома под музыку.

Разберите свой гардероб. Освободитесь от всего ненужного, и на место старого придет новое. К тому же, обыкновенное приведение в порядок полок, ящиков и шкафов может подарить ощущение упорядоченности в душе.

Не конфликтуйте. Крики и ругань отнимают у нас очень много жизненных сил, и на что-то полезное их уже не остается. Поэтому, если вы чувствуете, что «сейчас начнется», постарайтесь сдержать свои эмоции; потом сами же будете этим гордиться. Кстати, улыбка очень хорошо обезоруживает – проверено!

Используйте сполна обеденный перерыв. Постарайтесь не только успеть подкрепиться, но и отдохнуть. Не раскладывайте пасьянс на компьютере, а лучше прогуляйтесь. Результатом будет: привлекательный румянец и даже «второе дыхание» для более продуктивной работы.

Читайте классику. Возможно, в школе вы ее не любили, но мы меняемся и наши вкусы

тоже. Читая книги, понимаешь, что классическая литература сегодня актуальна как никогда, и решение многих личных проблем – вот оно, на страницах.

Планируйте. Останьтесь дома один, сядьте в любимое кресло и прислушайтесь к себе, к своим желаниям. Подумайте, что бы смогло улучшить качество вашей жизни и как это получить. Например, запланируйте поездку на отдых. И пусть те, у кого с финансами пока не совсем ладно, не сочтут это за издевательство. Мысль материальна, а добиваться чего-то намного легче, когда знаешь, чего именно.

Общайтесь. Не храните в себе тревоги и переживания. Расскажите о них близким для вас людям и расспросите их. Ведь каждому из нас необходима поддержка, а кто же сможет вам ее дать, как не близкие и родные? И им ваше внимание будет очень приятно.

Пригласите гостей, но не жалуйтесь им на жизнь и на свои трудности, а обсудите новинки кино, музыки, поделитесь кулинарными рецептами, и хорошее настроение всем обеспечено.

Если таких друзей нет или вы просто не можете им все рассказать, то найдите друга по переписке. Интернет-собеседник, которого вы никогда не видели лично, поможет посмотреть на вашу проблему под другим углом и, возможно, даст дельный совет.

Начните учиться. Возьмитесь за иностранный язык или просто выучите любимые стихи. Это отлично упражняет память и сделает вас очень интересным собеседником. А знание языков может открыть вам новые горизонты и в карьере, и в личной жизни.

Высыпайтесь. Здоровый сон обеспечивает прилив сил и дарит красивый цвет лица. Во сне могут прийти решения проблем, ведь часто наше подсознание продолжает работать тогда, когда наше тело уже отдыхает.

Хвалите себя. Напишите список своих талантов и достижений. И когда вера в себя пропадает, загляните в этот список и не унывайте.

Найдите любимый аромат. Запахи обладают удивительным свойством воскрешать в нашей памяти приятные моменты. Вспомните, что это было – отпуск у моря, ночной аромат жасминовых кустов или новогодние праздники в детстве, которые

Как порадовать себя

Автор: admin

25.09.2011 11:44 - Обновлено 30.10.2014 02:33

ассоциируются у многих с... мандаринами, и в трудную минуту вдыхайте «аромат счастья».

И последнее. **Просто полюбите себя!** Вначале это будет непросто, а потом вы привыкнете.

Автор - **Татьяна Борисова**

[Источник](#)