

Можно ли управлять настроением?

Будете ли вы носить грязную вещь? Скорее всего, отправите ее в стирку. Почему же тогда с грязными мыслями и отвратительным настроением вы продолжаете жить и портить эту самую жизнь окружающим? Настроением можно и нужно управлять. Своим негативом и неумением владеть собой вы отравляете жизнь себе и разрушаете взаимоотношения с окружающими. Кроме этого, плохое настроение способно самым отрицательным образом сказаться на вашем физическом и душевном здоровье. Мы этого хотим?

Научиться контролировать свое настроение совсем нетрудно. Самое главное – понять, кто в доме хозяин. Вы или ваши разрушительные мысли? Сам факт того, что вы об этом задумались – верный показатель того, что вы на правильном пути. Итак, осознали. Что дальше?

Настроение «на нуле»... Я обычно беру в руки фломастеры и начинаю рисовать картину под названием «Мое сегодняшнее настроение». Обычно в такие дни краски в моей картине черные и коричневые. Я ее внимательно рассматриваю, а потом рву на тысячи кусочков. Помните, хочется рвать и метать? Вот именно этим я и занимаюсь! Не бью тарелки, не кричу на любимых, не плачу... А с остервенением рву свой рисунок... А потом ритуально сжигаю в ведре. И пепел развеиваю по ветру. Помогает очень! Я тихо смотрю на огонь и понимаю, что все мои проблемы уходят, сгорают. Что завтра будет новый день, который принесет мне созидание. Все чаще в мои рисунки привносятся нотки позитива. И черные контуры я начинаю обводить солнечным фломастером. А вместе с этим приходит решение. И еще одна жизненная задача находит свой ответ.

Вспоминаю свои годы работы на хозяина. Приходилось делать хорошую мину при плохой игре... Все, что накопилось, приносила домой... И начинались истерики. А потом в одночасье поняла, что выход-то рядом – что это раздражение не просто так копится. Что нужно кардинально в жизни что-то поменять. Иначе никогда не добиться душевной гармонии. И помогло мне в этом еще одно традиционное в таких случаях упражнение. Я после работы каждый день принимала контрастный душ. И именно под душем я вдруг отчетливо себе представила, как упругие струи воды смывают весь дневной негатив, как я очищаюсь от скверны, как вместе с водой в отверстие слива уходят все мои проблемы, все мои болезни и сомнения. Как я выхожу из душа обновленная, чистая, открытая всему новому в моей жизни. Так мне удалось избавиться от кучи болезней. Я выходила на балкон, поднимала руки вверх и с радостью принимала щедрые лучи солнца. Глубокий выдох – весь негатив уходит, вдох – я заполняю свой священный сосуд благодатью.

Каждая клеточка моего тела наполнена энергией.

Настроением можно и нужно управлять. Всегда пребывать в ровном расположении духа – великое достижение.

Ложась спать, я представляла, что моя постель – это мягкий ковер мха и нежной травы, что земля отдает мне свои силы, что я наполняюсь энергией созидания и вдохновения. В каждой своей медитации я набирала силы. И просыпалась с отличным настроением. Что день грядущий мне готовит?

И в течение дня, когда над вами сгущаются тучи, лучший способ управлять своим настроением – переключить внимание на позитивную картинку в заставке своего рабочего стола или, если есть возможность, послушать нежную красивую музыку. Сменить обстановку, выйти на улицу, медленно побродить по тихим паркам. Решение придет само собой. Или просто посмотреть в окно, где размеренным чередом идет своя жизнь. Можно сознательно настроиться на позитивные мысли, создавая в своем воображении сказочные картины. Представьте себя сказочным героем. Как бы он справился с таким настроением? Как бы он решил эту вашу сегодняшнюю задачу?

Есть еще одно классное упражнение. Я, когда не знаю, как поступить в том или другом случае, начинаю «советоваться» с разными героями. С Наполеоном, с Сальвадором Дали, с Эйнштейном и даже со сказочными персонажами. Нужно сказать, что сам процесс получения такого «совета» – увлекательнейшая вещь. Отлично развивает воображение и креативное мышление. А самое главное, всегда дает неожиданный ответ. Настроение мгновенно улучшается в разы. Такая вот игра.

Замечали, что когда мы смотримся в зеркало, мы что-то сразу воображаем, стараясь придать лицу нужное нам выражение. Чего же проще – улыбнитесь себе через зеркало, скажите несколько приятных слов, поддержите себя, любимого, в трудную минуту. Короче, «исправьте» свое лицо с помощью зеркала. Зафиксируйте! И носите его!

В моей сумочке всегда лежат забавные фотографии, я их регулярно меняю, чтобы не привыкать. В трудные минуты я их достаю и люблюсь. Переключается внимание – и улучшается настроение.

Можно ли управлять настроением

Автор: admin

04.08.2011 11:34 -

Самое главное, помните – не бывает безвыходных ситуаций. И сегодняшнее плохое настроение – повод посмеяться над собой сегодняшним завтра! Все отлично!

Автор - **Жанна Магиня**

[Источник](#)