

## Осенняя хандра - как с ней бороться?

*У природы нет плохой погоды,  
Каждая погода благодать.  
Дождь ли, снег, любое время года  
Надо благодарно принимать...  
(Э. Рязанов)*

Как ни странно, но как раз бороться с ней не надо! Психологи утверждают, что, прежде чем от чего-то избавиться – необходимо это принять. А еще лучше, если получится принять с удовольствием, как подарок!

Что же делать, если такой «сезонный подарок» не приносит никакого удовольствия?

Прежде всего, не стоит прогонять свою грусть-тоску-печаль раньше времени, а лучше попробовать... подружиться с ней! Жалеть себя иногда тоже полезно. Теперь появилась прекрасная возможность это сделать: сама природа плачет вместе с нами. Вечного лета в душе быть не может, и то, что происходит сейчас в нашем внутреннем мире – происходит своевременно. Это дань природным циклам. А бороться с природой – дело неблагодарное, в конце концов, мы – ее часть. Следовательно, из осенней хандры нужно извлечь пользу.

В нашем мире есть четкий порядок, в котором немало мудрости. Деревья сбрасывают листья, потому что те им больше не нужны. Что нам стоит последовать их примеру? Подумайте, что на сегодняшний день отжило свое в вашей жизни, и отправьте это без сожаления вместе с опавшими листьями!

А этот бесконечный дождь... Мокро, грязно, грустно... Но ведь и в этом есть свой смысл! Сухая земля в нем нуждается. Чтобы восстановить силы перед «спячкой» и по весне вновь приносить свои плоды. Людям также стоит этим воспользоваться! Весной и летом мы тратим немало энергии, и сейчас самое время ее восстановить. Для этого достаточно уменьшить нагрузку на организм и увеличить время сна.

## Осенняя хандра - как с ней бороться

Автор: admin

26.10.2011 20:21 - Обновлено 31.10.2014 06:44

---

Ни для кого из нас ни секрет, что осенняя пора традиционно считается лучшим временем для творчества. Но будет ошибкой думать, что вдохновение касается лишь людей определенного склада или профессии. Это относится к каждому без исключения. Дело в том, что именно осенью нас могут посещать внезапные озарения, приходят ответы, которые мы так долго искали. Надо только внимательно прислушиваться к себе. И только вам решать, для чего использовать полученное вдохновение – для поэзии, живописи или просто для преобразования какой-то сферы своей жизни.

Еще одна немаловажная особенность осени – ностальгия... Лучшего времени для того, чтобы почтить вниманием свое прошлое, просто не найти! Самое время достать фотографии и погрузиться в **приятные** воспоминания. Акцент на этом слове не случаен. Ведь зачастую мы сами превращаем ностальгию в хандру, воскрешая не самые счастливые моменты своего прошлого. Хотя, если есть потребность в таких эмоциях – это тоже своевременно. Главное, знать меру! В противном случае, сезонная печаль может перерасти в настоящую депрессию.

Вспомнив о прошлом, самое время подумать о будущем! Это могут быть мечты, которые согреют душу осенними вечерами, а могут быть вполне конкретные планы, к которым вы приступите сразу после окончания этого периода... А хорошо продуманный план действий, как известно – важный шаг к успеху.

Так что начинаем ценить это время. Обновляемся, набираемся сил, творим, мечтаем и планируем, пока природа дает нам такую возможность.

Автор - **Ольга Егорова**

[Источник](#)