Автор: admin
31.07.2011 14:02 - Обновлено 01.11.2014 09:06

Что делать с осенней хандрой?

Осень… На календаре сменяются Сентябрь, Октябрь, Ноябрь. За окном то переменный дождь, то падает первый снег, то чуть ли не шквальный ветер носит по двору простыни соседки. А этот утренний туман, так и липнущий к стеклам! Брр, совсем не хочется этого после хорошего отдыха на пляже или пикников на природе. Смотришь и кажется, что мир потерял свои привычные краски, стал каким-то тусклым и серым. Прохожие суетливо ходят по улицам, спеша поскорее попасть в теплые уютные квартиры. На душе от всего этого не орхидеи распускаются, а цветет репей. Накатывают необоснованная пассивность и депрессия. Хотите сказать, с вами этого не было? Наверняка было. В такое время везет только сумасшедшим оптимистам, которые даже под прицелом автомата будут жизнерадостны. Так вот, если ты не такой и на тебя с первым пожелтевшим листиком «наплывает» хандра, то мои советы помогут справиться с плохим настроением и найти в осени свою прелесть!

Радуйся новому дню!
Каждый день несет в себе что-то хорошее или не очень. Все зависит от твоего настроя. А он должен быть только положительным! Проснулся (пусть даже и с трудом) – подойди к своим домашним, чмокни их в щечку и просто скажи «С добрым утром!», а не иди с кислым видом сразу в ванну. Это простое утреннее приветствие будет отличным стимулом для них и для тебя на целый день. Скажешь, улыбка близкого человека не помогает орхидее в твоей душе распускаться? И не забудь сделать зарядку! Это здорово поднимает настроение, да еще и поддерживает физическую форму.

Вспомни детство!
Наверняка, у тебя в детстве были любимые игрушки. Попробую угадать, где они сейчас. Симпатичный плюшевый мишка лежит в дальнем углу шкафа с оторванным ухом, а кукла Маша с растрепанными косичками завалялась за кроватью? Несправедливо! Вспомни, сколько времени вы проводили вместе. Игрушка разделяла с тобой радость и выслушивала обиды. И цветные сны вы тоже смотрели вместе. Неужели в благодарность игрушка получила пыльный угол и одиночество? Нет, так дело не пойдет! Немедленно доставай ее, «реставрируй» и находи место в своей комнате. И теперь этот старый друг будет радовать тебя, когда ты придешь домой и напоминать о незабываемых минутах детства. Неужели эти добрые глаза-пуговки не способны развеять осеннюю хандру?

«Замороженные» мгновения
Фотографии не обязательно должны лежать в альбомах или коробках. Каждый снимок – момент твоей жизни. Так пусть самые яркие из них будут у тебя на глазах! Дни рождения, первое свидание, путешествие за границу, пикники с друзьями – все это листки твоей жизни, о которых полезно вспоминать. Невозможно не улыбнуться, видя лицо лучшего друга в торте! Так что срочно ставь в рамочку лучшие фото, вешай на стену, зеркало или компьютер. Все зависит от фантазии. Главное, чтобы «замороженные» моменты поднимали настроение! Но не забудь, что попадание на фото прямых солнечных лучей может со временем сделать его блеклым, будь предусмотрительнее.

Научись дарить радость!
Ведь это так просто! А главное – совсем не трудно! Каждое утро, по дороге на работу, ты видишь на скамеечке старушку. Так почему бы не сказать ей «здравствуйте»? Возможно, она одинока, а твое приветствие, поверь, не оставит ее равнодушной. Почему бы не сказать комплимент другу, коллеге, начальнику? Не из лести, не из корысти, а просто так, от сердца. Помните мультик, где медвежонок всем дарил цветы. «Просто так» – говорил он, и всем было хорошо. Когда даришь радость людям, самому становится радостнее. Сделай то, чего раньше не делал и ты увидишь, как мир изменит краски вокруг. Главное, чтобы это было от сердца. И, конечно, не забывайте проводить больше времени с близкими, ведь ничто так не греет в осеннюю бурю, как добрая улыбка и теплые слова.

Лови позитив!
Это должно быть твоим девизом на всю осень, друг! Помнишь, в песне поется, что «у природы нет плохой погоды»? И это абсолютная истина! И дождь, и туман, и разноцветные листья имеют свою неповторимую прелесть, просто в нее нужно всмотреться. Осенью можно собирать гербарий, целоваться под дождем, бегать босиком по лужам, а потом дома пить чай с малиной. А еще осенью уйма интересных и веселых праздников, которые просто нельзя пропустить! Так что пусть осенняя хандра уходит, будем ловить позитив и наслаждаться жизнью! И пусть осенью распускаются орхидеи!

Автор - **Анна Мерзлякова**

Источник