

Как бороться с осенней меланхолией? Позитивные рецепты для женщин

Осень... Самое удивительное, трогательное, странно волнующее время года.

Это самый вдумчивый и осмысленный период – зимой мы слишком усталые, весной слишком возбужденные, летом слишком поглощены событиями. Осенью же перед нашими глазами разворачивается умиротворенная, удивительно спокойная и гармоничная картина медленного и прекрасного увядания природы.

Вот сорвался с ветки желтый лист и плавно планирует на землю, купаясь в уютных лучах сентябрьского солнца, заполыхал гранатовым заревом тенистый парк, вот шелестит ветерок, гоняя по аллее маленькие вихри из разноцветных листьев, полил грустноватый дождик, насытив воздух приятно-грустными ароматами влажной земли и сухой травы, и вот уже город окутан туманом, застывшим в синеве рвущегося сквозь тучи голубого ноябрьского солнца...

На каждого человека осень действует по-особому, заставляя много размышлять о своей жизни, и далеко не всегда на фоне общего увядания мысли эти будут радостными. Именно поэтому многие с наступлением осени впадают в депрессию. Однако она не так проста, как кажется, – осень щедра на вдохновение! Если действовать правильно, не унывать и находить позитивные моменты в любой каждодневной чепухе, это время года способно подарить много приятных моментов, которые мы порой не замечаем за серостью окружающей нас природы и однообразием будней.

11 идей, чтобы осенью не было грустно:

Осень романтическая

Самое прекрасное время осени – это ее первая половина, когда природа последний раз в году радует нас пышностью красок. Солнце, словно расплавленным золотом, заливает город приветливым желтым светом, теплый ветерок душисто пахнет сухими травами,

Как бороться с осенней меланхолией

Автор: admin

09.08.2011 16:38 - Обновлено 29.10.2014 09:58

бабульки вдоль улиц начинают предлагать сумасшедшее изобилие товара собственного производства – наливные яблоки и спелые груши, тягучий янтарный мед и лесные грибы, соленые огурчики и маринованный чеснок... Грех не воспользоваться случаем и пройти мимо такого пиршества, не попробовав осенние дары природы.

- 1.** Сделайте пару забегов на рынок за фруктами и овощами и посвятите выходные закатыванию солений, компотов, джемов. Сколько удовольствия холодным осенним вечером или в зимнюю стужу (если, конечно, припасы доживут до зимы) - достать пару баночек с кусочками лета, консервированного собственными руками!

- 2.** Осень – хорошее время для того, чтобы избавиться от старого хлама. После бурного лета, когда все важные дела оставлялись на потом, пора произвести небольшую уборку. Без ненужного старья и дышится легче, и в доме уютнее. Да и места под банки с консервами будет больше.

- 3.** Преобразите свой имидж – студенческие каникулы и отпуска окончены, окружающие успели от Вас поотвыкнуть - самый подходящий момент, чтобы преподнести себя немного по-другому. Откажитесь от старой стрижки или цвета волос, замените привычные джинсы на платья, сделайте пирсинг, о котором давно мечтали.

- 4.** Не отказывайте себе в ярких аксессуарах! Что-нибудь неожиданно-цветное в одежде удовлетворит Вашу потребность в самовыражении и сделает образ модным и интересным. Яркие цвета – конек ранней осени! Насыщенных расцветок шарфики, колготки с рисунками, ярко-зеленые перчатки и кеды в разноцветный горошек... Все, что фантазия нашепчет.

- 5.** Не только приятное, но и полезное занятие на начало осени – это найти себе любимое дело, проще говоря – хобби. В сентябре-октябре проводится множество наборов на курсы иностранных языков, в танцевальные студии, на курсы фотографии и шитья. Так что, если Вам всегда хотелось научиться чему-то новому – готовить блюда кавказской кухни, освоить новые компьютерные программы или заняться йогой – Ваше время пришло! Не оставляйте шансов своей лени – регулярные занятия помогут пережить осень на легкой и энергичной волне.

Как бороться с осенней меланхолией

Автор: admin

09.08.2011 16:38 - Обновлено 29.10.2014 09:58

Осень меланхолическая

Каким бы волшебно-золотым не было начало осени, все равно на смену ему придут смурные облака, моросящий дождь и теплые пальто. Вот уже и октябрь подходит к концу, за окном все серым-серо, и черны от сырости лишь стволы деревьев и силуэты непонятно откуда налетевших вдруг ворон на фоне бесцветного неба. Студеный ветер лезет за воротник, день заканчивается, не успев начаться, а впереди еще длинный ноябрь, а за ним еще зима...

6. Лучшее средство от хандры – творчество! Рисуйте свое настроение, пишите о нем, сочиняйте музыку! Не забывайте показывать плоды своих трудов друзьям – когда делишься своими мыслями и переживаниями, выражая их в творчестве, все само собой встает на свои места.

7. Не заскучать осенними вечерами Вам поможет традиция, придуманная вместе с друзьями или домочадцами. Например, каждый четверг собираться с компанией и играть в настольные игры, или придумывать дни культпоходов с детьми, а может, дни кулинарных изысков? Когда каждый готовит экзотическое блюдо, а потом все дегустируется за общим столом под просмотр выбранного всеобщим голосованием фильма... Или, например, ежепятничный литературный вечер, воскресная дискотека, вторничные посиделки в кафе... Имея такую традицию, жить будет намного радостнее – ведь на каждой неделе Вас будет ожидать интересное и любимое событие с участием близких людей.

8. Не скупитесь на подарки себе. Хочется новое пальто или давно приглянулась стилизованная китайская ваза, а может, всегда хотелось нарядить свой мобильник в очаровательный чехольчик или подобрать самую красивую кружку в мире для утреннего кофе? Подарите ее себе, наконец. Осенью полезно себя немного побаловать!

И просто унылая осень...

Подступает самый холодный и тосклиwyй осенний месяц – темный мокро-грязный ноябрь.

Как бороться с осенней меланхолией

Автор: admin

09.08.2011 16:38 - Обновлено 29.10.2014 09:58

9. Поскольку из дома выходить без надобности не хочется, пора на этот месяц найти себе уютное домашнее занятие. Например, можно начать преображать свое жилище. Косметический ремонт по возможности, приятные дополнения к интерьеру – новые шторки, светильник, картина, подсвечники или кофейный сервис – эти мелочи способны придать жилищу новизну и свежую концепцию дизайна. Вам же в таком доме будет уютно и самой, и гостей захочется принимать почаше.

10. Полезно заняться рукоделием – проводя из-за плохой погоды больше времени в стенах дома, хорошо иметь приятное домашнее увлечение. Будь то вышивка, вязание, плотничество, оригами или пострение башни из алюминиевых банок – это как медитация. Когда делаешь что-то руками, это успокаивает, создает ощущение гармонии, и помогает пережить тосклиwyй ноябрь без хандры.

11. Соберите всю свою самую любимую музыку и составьте несколько сборников – для вечера, для поездки в авто, для вечеринок с друзьями, для работы, для творчества. Серая ноябрьская жизнь нуждается в аккомпанементе. Делитесь своей любимой музыкой с друзьями, записывайте для них сборники, находите в мире музыки что-то новое для себя...

А еще в ноябре Вы уже можете начать подбирать новогодние подарки для близких – за таким приятным занятием время пролетит незаметно!

Автор - Ксения Баранова

[Источник](#)