

Как быть, если настроение хуже некуда?

Что делать с плохим настроением? Как бороться с нежеланием идти на работу? Ведь там вас встретят вечно унылые сотрудники? Как развеселить ребенка, который на фоне недостатка витаминов перестал смеяться? А любимый муж или жена при встрече в ванной опускают глаза, и все от недостатка оптимизма. Как решить эту, очень важную проблему? Помните, как у Булгакова:

— Она несла в руках отвратительные, тревожные желтые цветы. Черт их знает, как их зовут, но они первые почему-то появляются в Москве. И эти цветы очень отчетливо выделялись на черном ее весеннем пальто. Она несла желтые цветы! Нехороший цвет. Она повернула с Тверской в переулок и тут обернулась. Ну, Тверскую вы знаете? По Тверской шли тысячи людей, но я вам ручаюсь, что увидела она меня одного и поглядела не то что тревожно, а даже как будто болезненно. И меня поразила не столько ее красота, сколько необыкновенное, никем не виданное одиночество в глазах! Как прав был автор, когда в нескольких строках своего произведения сразу раскрыл нам мироощущение своего героя. Плохо было Мастеру в тот день — очень плохо! Как, впрочем, плохо бывает и нам. Очень трудно нам контролировать свое настроение. Просыпаемся утром, умываемся, завтракаем. Вроде делаем обычные дела. Но вот выходим из дома и замечаем хмурое небо. Неприятливые прохожие, глубже прячущие свои носы в шарф, собака внезапно выскочившая из подворотни и напугавшая вас — это все может разбить, не оставить камня на камне от вашего, только выстраивавшегося хорошего настроения. И вот вам нагрубили в транспорте, и вот вы опоздали на работу, и начальник пригрозил лишить вас премии. Вот несколько веских причин потерять настроение не на один день.

Как долго можно перечислять ваши мелкие неудачи, свалившиеся на голову за день? Долго, очень долго! А попробуйте остановить счетчик проблем и проколов, ведь из этих мелочей скидывается вся жизнь. Попробуйте не обращать внимание на досадные нелепости.

Вы спросите, как? Да очень просто! Как нелепо, утром вскакивая с постели, следить, с какой ноги вы наступаете на пол, с левой или правой — наступайте смело на обе! В кухне весело заурчал чайник, как недовольный кот, которого забыли покормить. Выходя из подъезда, поздоровайтесь с вечно недовольной соседкой и не забудьте улыбнуться ей. Вот уже заложен «фундамент» вашего настроения.

Небо хмурится, но не беда, чуть подует ветерок, и уже сквозь тучи пробивается робкий

лучик. Вот уже и горе не беда! Идем дальше. Как быть с ворчуном начальником, который в упор не замечает вашей новой блузки, или нового костюма? А зачем вам вообще быть с ним, будьте с самой (самим) собой и со своим хорошим настроением.

Привычно усаживаясь за свой рабочий стол и включая компьютер, посмотрите, а вдруг что-нибудь изменилось со вчерашнего дня? Вот пыль села на стол, нарисуйте смешную рожицу Масыни, и ваше настроение улучшилось еще больше! И вдруг ваш взгляд падает в окно. Там вечно пьяный дворник ругается с водителем, припарковавшем машину в неположенном месте. Прямо-таки театр «Кабуки». Вот и получается, что в каждый миг нашей жизни случаются разные смешные ситуации, которые помогут не растерять заряд «веселости» на весь день.

Самый трудный момент – это возвращение вечером домой. Как трудно не расплескать «нектар» хорошего настроения, с таким трудом собранный за весь день. Постарайтесь донести его домой в целости и сохранности. А по пути зайдите в магазин. И вместе с пакетом нужных, однообразных продуктов, которые вы покупаете каждый день, купите что-нибудь праздничное, может не совсем к месту, но сделайте подарок себе и своим близким.

«Булка хлеба, два кефира и бутылка молока», – так я напевал в детстве, когда мама посылала меня в магазин, а мне совсем не хотелось туда топать. Даже этот набор продуктов превращался у меня в песенку, и все не так скучно было идти в магазин!

Как важно иметь позитивное настроение на весь день, тогда и жизнь покажется веселей. Попробуйте, у вас обязательно получится. Ведь в выигрыше окажетесь не только вы, но и ваша семья, что очень важно в наше беспокойное время, когда с экрана телевизора, из приемника и Интернета на нас обрушивается громадная лавина негатива. Обрушивается и придавливает сообщениями о бесконечных крушениях, террористических актах, повышении цен на коммунальные услуги и так далее и тому подобное.

Очень непросто в такой обстановке сохранять присутствие духа. Вот и получается, что мы в ответе перед своими близкими за душевное спокойствие. Сейчас важно не только материальное благополучие в семье, но и позитивное расположение духа её членов. Вы можете мне возразить: будут деньги – будет и смех и радость. Но, как утверждал знаменитый бразильский сериал, богатые тоже плачут! Вот и получается, что счастье не

Как быть, если настроение хуже некуда

Автор: admin

24.04.2011 22:05 - Обновлено 29.10.2014 10:04

в деньгах и даже не в их количестве. Счастье – в хорошем настроении и здоровом расположении духа. Так будьте счастливы, смейтесь на здоровье!

Автор - Дмитрий Рыбалкин

[Источник](#)