Автор: admin
07.04.2011 18:21 - Обновлено 29.10.2014 17:09

Как поднять себе настроение? Рецепты родом из детства

«И скучно, и грустно, и некому руку подать…» Я, конечно, не Лермонтов (во-первых, у меня не сложились теплые отношения с рифмой, а во-вторых, я женщина), но и мне порой бывает невыносимо скучно и грустно – просто так, беспричинно. Хотя, думаю, психологи со мной не согласятся: мол, просто так ничего не бывает, надо покопаться в себе, поискать корни проблемы в детстве, проанализировать свои ощущения.

Но в такие минуты мне не хочется думать, анализировать, искать. Хотя нет, вру, искать-то как раз хочется: хорошее настроение, улыбку, беззаботный смех. И тогда мне на помощь приходят…

…мыльные пузыри. Оказывается, выдувать, а потом ловить по всей квартире и лопать мыльные пузыри очень весело. Видя, как они переливаются и искрятся всеми цветами радуги, я сама начинаю искриться от счастья. Это так здорово: совсем как в детстве (уф, неужели психологи все-таки правы?) пытаться надуть огромный пузырь, а потом – бам! – жмуриться от восторга и попавших в глаза мыльных брызг!

…советские мультфильмы. У меня их целая коллекция. Вообще-то, DVD-сборник подарили моему полуторагодовалому сынуле, но он пока интересуется только рекламой, поэтому все это мультипликационное великолепие находится в моем полном распоряжении. Кот Леопольд, Винни-Пух, Карлсон, Волк и Заяц, Чебурашка и крокодил Гена, домовенок Кузя, попугай Кеша и другие друзья моего детства (ну вот, опять в детство впадаю!) способны любую хандру в бегство обратить.

…карандаши и краски. Недавно мне безумно захотелось взять в руки краски, кисточку, большой лист бумаги и начать творить «шедевр». Никакую художественную школу я, конечно, не оканчивала, но мне вдруг вспомнилось, что в детстве (снова здорово!) я вполне сносно рисовала лебедей, поросят и какого-то Капитошку. А чем я сейчас хуже? Творить замысловатые сюжеты я не собиралась, поэтому вполне удовлетворилась простым размазыванием красок по бумаге. Получилось бессмысленно, но весело. Плохое настроение, гуд бай!

…кусочек торта или шоколадка. Так и слышу из детства (ох!) слова взрослых: «Не плачь! На, лучше конфетку скушай!» Я не призываю вас к обжорству, но побаловать себя чем-то вкусненьким иногда, согласитесь, можно. Тем более что в умеренном количестве сладкое даже полезно: для мозга глюкоза – лучшее лакомство. После такого угощения мои серые клеточки в благодарность одаривают меня какой-нибудь гениальной идеей. А хорошее настроение – мой дополнительный бонус!

…мои детские фотографии. Опять я о детстве! Ну что поделаешь, если мои самые лучшие воспоминания – родом оттуда, из босоногого. Вот я, годовалая, старательно тру полы тряпочкой; здесь мне три, я вся перемазана мороженым и безмерно счастлива; а это первомайская демонстрация: я сижу у папы на плечах, держу в руках бумажного голубя и демонстрирую всему миру свою беззубую улыбку. А на этой фотографии я в школьной форме, белоснежном фартуке и с огромными бантами на голове – первый раз в первый класс…

…друзья детства. Да-да, того самого детства – веселого, беззаботного, дружного. Настолько дружного, что до сих пор я не потеряла связь с теми, с кем сидела за одной партой, бегала по гаражам и играла в лапту. Стоит мне захандрить, как я сразу звоню в «скорую дружескую помощь»: я знаю, что могу рассчитывать на дельный совет и слова поддержки минимум и вечер в большой теплой компании – максимум.

Получается, что психологи все-таки правы: надо смотреть в детство. Только в моем случае в нем надо искать не корень проблем, а способы их решения. Попробуйте и вы вернуться в детство: может, это путешествие станет для вас действенным лекарством от хандры. Отличного вам настроения!

Автор - **Диана Киселева**

Источник