

Как примириться с осенью?

Осень у нас ассоциируется с дождем, холодом, слякотью и серостью. Каждый год расставание с летом становится стрессом – ведь тепло, длинные дни, яркое солнце, купание в реке, загорание на пляже ушли в прошлое, и ты вновь переходишь "в режим ожидания". Но не обидно ли это? В России, где всего два сезона – Лето и Не-лето, обидно проводить 10 месяцев в нетерпеливом ожидании тепла. В каждом времени года есть своя прелесть, своя изюминка. Вспомни об этом и – насладись осенью!

"Есть в осени первоначальной
Короткая, но дивная пора..."

Стихи Тютчева, знакомые со школьные поры, поразительно точно передают настроение осенней изюминки – "бабьего лета". Торопись насладиться этими "хрустальными днями". Запечатлей их в сердце – фотографиями, картинами, стихами. Осень – самая плодотворная в творческом отношении пора, потому что ничто не отвлекает от Высокого.

Осень – настоящее начало года. Недаром наши предки отмечали Новый год именно в сентябре. Первое января – это всего лишь календарный первый день, это – праздник, придуманный для того, чтобы полюбить зиму. А вот первое сентября!.. Школьники и студенты лучше всех знают это. Сентябрь – время начала новых проектов, новой жизни, потому что после лета сил и энергии хоть отбавляй, отпуск стал символом завершения старых дел, и пора снова выходить на старт. И именно в сентябре лучше всего начинать ходить на курсы – неважно чего.

После жарких дней лета осенняя прохлада воспринимается как жуткий холод, хотя +5 градусов – не Арктика, согласись. Просто после лета психологически сложно вдруг начать надевать на себя свитера, плащи и колготки. Ты не надеваешь и – замерзаешь! Так что самое время пробежаться по магазинам, обновив свой гардероб. Новые вещи носить приятно, и стресс от переодевания в "зимнее" уже не так велик.

Осенью полно плодов природы – надо воспользоваться этим и навитаминизироваться на

Как примириться с осенью

Автор: admin

09.02.2011 12:49 - Обновлено 30.10.2014 02:56

полгода вперед. Самое время начать неукоснительно следовать правилу 5F: каждый день съедать по пять разных фруктов. А вкус арбуза с легкостью вернет тебя в августовские дни.

Ноябрьская темнота и слякоть любого вгонят в меланхолию. И необходимо противостоять их пагубному влиянию любыми способами. Распиши свои выходные, составив планы на каждый:

- собери гостей на Хэллоуин;
- устрой просмотр любимых мелодрам на ноябрьские праздники;
- сходи в театр на третьей неделе месяца;
- перечитай любимую книгу в четвертое воскресенье.

И ты не заметишь, как пролетит самый противный в году месяц и начнется декабрь – с его пред рождественской подготовкой, и поймешь, что осень прожита не зря.

Автор - **Оксана Добрикова**

[Источник](#)