Автор: admin
08.06.2011 23:18 - Обновлено 29.10.2014 10:01

Как быстро поднять себе настроение?

Пожалуй, самой частой проблемой, с которой регулярно сталкивается каждый из нас, является плохое настроение. Причин для этого, к сожалению, хватает, и избежать временного упадка никому пока не удается.

В плохом расположении духа наш энергетический потенциал очень сильно слабеет, и мы становимся неспособными вести себя разумно и принимать эффективные решения.

Но это вовсе не означает, что мы должны с этим мириться и покорно складывать лапки. Хотя наше плохое настроение и способно отравить нам жизнь, изменить его нам вполне по силам.

Прежде всего нужно этого захотеть, и быть готовым выполнить несколько несложных действий. Время, потраченное на это, в конечном итоге обязательно обернется многократным выигрышем.

Существует большое количество великолепных материалов, в которых излагается целая куча прекрасных способов преодоления депрессивных состояний. Приводится много отличных советов и рекомендаций, как лучше поступить в каждом конкретном случае.

Но для того чтобы со всем этим ознакомиться, да еще и разобраться, нужно Бог знает сколько времени. Большинству людей не нужны заумные теории. То, что им действительно нужно – это короткие практические советы, которые можно тут же пустить в дело. Все остальное лишнее.

И то, о чем сейчас пойдет речь, именно из этой серии. Я применяю для каждой ситуации наиболее подходящий способ, и мне этого вполне хватает для решения поставленной задачи.

Примените метод «Эмоциональной разрядки».

Вы должны сбросить лишнее напряжение через раскрепощение своего тела и очищение своих мыслей.

Выделите себе на это хотя бы полчаса, и будете с радостью наблюдать, как ваше настроение изменится, а идеи забурлят в голове с новой силой.

Найдите себе такое место, где вас никто не будет видеть, если есть вероятность быть неправильно понятым. Отключите на время свое критическое мышление, перестаньте анализировать и оценивать все окружающее и главное себя.

И делайте все, что вам взбредет на ум. Бегайте, прыгайте, кричите, врубите музыку на всю катушку и танцуйте до упада! Хохочите по каждому поводу и без повода, если вам так захочется. Кому-то придет на ум сделать физические упражнения – делайте. Забудьте все свои великие заслуги, возраст, большие должности и ученые степени. Не бойтесь выглядеть смешным или глупым.

Посмотрите, как непринужденно и легко ведут себя дети. Дайте себе возможность мысленно вернуться в детство и просто насладиться всем происходящим. Отдайтесь ему без остатка.

Когда вы устанете от всех физических движений и вам захочется присесть или прилечь – непременно отдохните. Даже если вас начнет клонить в сон, не боритесь с ним. Быть может, именно недостаток сна и послужил катализатором вашего упаднического настроя.

Запомните, в плохом настроении вы все равно не сделаете ничего выдающегося. Гораздо лучше затратить некоторое время на себя, чтобы потом с новыми силами наверстать упущенное.

Научитесь использовать «Мышечный корсет».

Впервые я узнал об этом способе из книги Мирзакарима Норбекова «Опыт дурака», и первой моей мыслью, возникшей сразу после этого, была «чушь все это, не может быть».

Не может быть, чтобы такие результаты давал такой простой, и я бы даже сказал, примитивный способ. Я ведь такой умный и начитанный мэн, так что мне стоит доказать что это чистый бред и вывести мошенников на чистую воду.

Тем более что времени для этого нужно было минут пять, а усилий и того меньше. Как раз то, что нужно. Делать его проще простого.

Нужно лишь выровнять спину, расправить плечи, высоко поднять голову и широко улыбаться. Ну скажите, что тут сложного? Прямо по мне!

И если вы такой же, как и я, и не любите делать лишних усилий, непременно возьмите на вооружение. Наилучший эффект достигается, когда при этом глядишь на себя в зеркало. Получается обратная связь, которая усиливает положительное воздействие, да и контролировать правильность исполнения становится значительно легче.

Самым интересным, конечно, было наблюдать за собой как бы со стороны, а точнее, за теми мыслями, которые роятся в голове. Уже через 5-7 минут мысли с отрицательным зарядом теряются сами собой, а вместо них приходят мысли и воспоминания, от которых становится радостнее.

Сейчас мы с вами не будем подробно рассматривать сам механизм, как и почему он работает. Скажу лишь, что это действительно уникальная методика, которая является основой целого ряда тренингов и авторской системы успеха.

Регулярно слушайте мотивационные аудиозаписи.

В последнее время самым популярным способом получения информации, которому все больше людей отдают предпочтение, является прослушивание различных лекций и семинаров, записанных в аудиоформате.

Вообще-то я сам всегда считал лучшим источником знаний чтение полезных книг и других печатных материалов. И если вы являетесь таким же страстным читателем – отлично, продолжайте это делать.

Я регулярно покупаю различную мотивационную литературу, а кроме того перечитываю те книги, которые уже имеются в моей библиотеке. Это прекрасно, но дело в том, что до недавнего времени не существовало других доступных источников нужной мне информации.

Альтернатива как таковая просто отсутствовала…

Сейчас ситуация меняется в лучшую сторону. Набирает силу новая форма представления – аудиозаписи в формате MP-3. Появляются достойные внимания продукты и это не может не радовать.

По сравнению с печатными материалами они обладают рядом серьезных преимуществ, среди которых я бы выделил следующие.

1. Вы можете учиться отдыхая, просто надев наушники и запустив свой любимый MP-3 плейер. В то самое время, когда ваше тело и уставшие от монитора глаза отдыхают, время проходит с большой пользой.

2. Когда вы слышите чей-либо голос, восприятие информации происходит гораздо легче, и это в свою очередь мотивирует вас на положительный образ мыслей и действия намного эффективнее.

Когда мое настроение резко падает и ничего не удается с этим поделать, я ставлю диск с мотивационными аудиолекциями и слушаю его. Великолепно заряжает!

Кроме быстрого поднятия настроения и сиюминутного положительного эффекта аудиозаписи обладают многими скрытыми преимуществами, которые проявляются не сразу. Но об этом я ничего не буду вам рассказывать. Пускай это будет для вас неожиданным и приятным подарком.

Автор - Сергей Неллин
Источник