Автор: admin
07.08.2011 23:38 - Обновлено 29.10.2014 10:31

Как женщинам побороть плохое настроение?

Психологи утверждают, что отсутствие солнца и короткий световой день являются причиной депрессий.

Как избежать этого?

Один из самый действенных способов - это влюбиться.

Конечно, проще сказать, чем сделать… Но, если попробовать создать себе то самое настроение, которое сопутствует влюбленности - депрессия отступит наверняка. Если же влюбиться категорически не получается, то можно просто пофлиртовать. Флирт вновь открывает нам тот факт, что мы, женщины, что можем нравиться противоположному полу. Просто улыбка незнакомому человеку может поднимать настроение.

Второе - совершить неожиданный для себя самой поступок.

О чем вы мечтали, что всегда хотели сделать, но боялись или просто не могли собраться с духом? Попробуйте сделать это сейчас. Это на какое-то время выбьет вас из привычной колеи и откроет новые ощущения. Сделайте комплимент своей завистнице - и она долго будет гадать, что же вы «на самом деле» имели в виду. Пришлите забавную открытку своему боссу - если у него есть чувство юмора, он оценит это. Запишитесь на уроки вокала - пусть вам с детства твердили, что у вас нет ни слуха, ни голоса… Пробуйте, старайтесь…

Если все это не для вас, то запишитесь в бассейн. Или в тренажерный зал. Я все-таки отдаю предпочтению бассейну - вода для меня является напоминанием о лете, возможностью хоть как-то почувствовать снова его дыхание. Не сидите вечерами в одиночестве, распланируйте свой день так, чтобы в нем осталось время для физической активности.

Но в зал не всегда хочется идти, к тому же сама дорога: работа - фитнес - дом - занимает кучу сил и времени. Я в такие дни не давлю на себя, любимую, не твержу, что надо идти и тренироваться и вырабатывать силу воли. Я просто расслабляюсь, еду домой и… танцую. В такие дни мой котенок прячется в самый дальний угол (видимо боится, что я ненароком на него налечу в танцевальном па), мой любимый старается уйти в другую комнату, дабы не смущать меня и не смущаться самому (танцую я, к сожалению, не как Майя Плисецкая и даже не как Дженифер Лопез, у меня очень своеобразный и еще никому не известный стиль), и я ловлю своеобразный кайф в этом. Настроение повышается мгновенно - вырабатывается гормон счастья. К тому же я могу двигаться под свою любимую музыку - что вдвойне приятно.

Флирт, танец… Это прекрасно, а для усиления эффекта можно устроить себе шопинг и купить что-то яркое, например, оранжевого или зеленого цветов: унылая осень и зима будут не так сильно расстраивать.

Найди, наконец, время для встречи со своими подругами!

Обзвоните своих бывших однокурсников, одноклассников и, быть может, вы поймете, что вам есть что вспомнить, о чем пообщаться, о чем поспорить…

Сделайте небольшую перестановку в квартире. Ремонт - это слишком глобально, и затевать его не в сезон, на мой взгляд, не очень практично (хотя опять же на любителя). А вот небольшая перестановка мебели, выбрасывание старых и ненужных вещей помогут взглянуть на мир по-новому.

Это все, можно сказать, активные способы борьбы с плохим настроением. Есть и пассивные.

Плитка шоколада или мороженое создают положительные эмоции.

На кухне можно создать какой-нибудь шедевр кулинарного искусства, и слопать это либо в гордом одиночестве, либо поделиться с тем, кто окажется в это время рядом. Вас похвалят, и, тем самым, повысится самооценка. Если шедевры готовить лениво, то осуществите рейд по ближайшему продуктовому магазину и купите то, в чем себе чаще всего отказываете: слоеный пирожок (и не пытайтесь считать калории!), огромное пирожное, любимые шоколадные (и не шоколадные тоже) конфеты, тортик (ням!), сосиску с сыром, копченую курочку…
Да, чуть не забыла - купите пару лимонов и просто оставьте их на столе. Попробуйте, потом поймете, зачем…

Загляните в книжный магазин. Когда в последний раз вы были здесь? Наверняка появилась куча интересных новинок! Если вам трудно сориентироваться в таком многообразии, то просто решите, что вы хотите в данный момент - любовный роман, детектив, а может что-нибудь из фантастики? Определившись со своими приоритетами, легче что-то найти для себя.

Запомнить нужно одно - кроме нас самих никто нам не создаст хорошего настроения. Не стоит ждать, когда какие-то внешние факторы начнут влиять на нас, надо просто жить и что-то делать для себя, любимой.

Автор - Юрий Дерябин
Источник