Как прийти в хорошее настроение?

Как часто бывало, что мы просыпались с утра и уже с первых же минут пробуждения чувствовали – что-то не так и день явно не удался? И вроде бы все хорошо, и погода замечательная, и солнце светит, и люди вокруг все красивые и радостные, но вот у нас внутри всё совсем не так. И весь этот такой замечательный день воспринимается через призму этого «не так».

У кого в такие дни не возникало желание, чтобы была возможность менять по собственному усмотрению все эти настроения, если они вдруг не нравятся? Кто не хотел бы повернуть какой-нибудь виртуальный переключатель, чтобы жизнь сразу окрасилась яркими радостными красками? А может быть всё это не такая уж и сказка? Может быть, все это вполне реально и возможно? На то оно и настроение, чтобы его настраивать! И нужно для этого не так уж много. Просто уделить себе немного внимания. Вот несколько проверенных методов, как можно этого достичь.

Первый пункт, наверное, самый сложный, потому что связан он с тем, чтобы встать утром немного раньше. Минут на 20-30. И сделать небольшой набор физических упражнений, желательно на все части тела: руки, ноги, пресс. Со всякими гантелями, приседаниями и качаниями. Сейчас есть много доступной информации о том, какие именно упражнения нужны для каждой группы мышц. Есть много видеокассет и даже сокращенных вариантов таких занятий, специально для тех, кто спешит. Многие предпочитают делать такие упражнения вечером после работы. Но в том-то всё и дело, что направленная физическая нагрузка с утра дает заряд бодрости, энергию. А небольшая усталость в мышцах позволяет вам лучше чувствовать свое тело, наслаждаться каждым его движением. Конечно, поначалу все эти занятия будут казаться целым подвигом, отважиться на который очень сложно. Но уже довольно-таки скоро вы сами почувствуете, как сильно это меняет настрой всего дня. И тогда уже будете жалеть, если вдруг проспите и не сделаете зарядку.

К тому же, физические упражнения в любом случае хорошо скажутся на вашем общем самочувствии. У вас появится ощущение собственной силы, появится любовь и уважение к своему телу. А это всегда придает хорошее настроение в любую погоду и при любых обстоятельствах.

Как прийти в хорошее настроение

Автор: admin

16.12.2011 10:26 - Обновлено 30.10.2014 02:55

Другой элемент поднятия настроения и обретения уверенности в себе заключается в следующей несложной и приятной процедуре. Устройтесь поудобнее, расслабьтесь и дайте волю воображению. Постарайтесь представить каким/ой бы вы были, если бы были идеальным/ой. Нарисуйте в фантазии свой идеальный образ как можно ярче, прочувствуйте его. Каким бы вы были человеком? Какими бы качествами обладали? Возьмите листок бумаги, сделайте на нем крупный и жирный заголовок "Я" и вниз в столбик перечислите все эти качества и характеристики. Пишите всё, что пожелаете, никого и ничего не стесняясь. Затем каждое утро (желательно как раз после физических упражнений, когда мозг обогащен кислородом и когда вы так здорово ощущаете свое тело) читайте утверждения с этого листочка. Важным условием является то, что утверждения обязательно должны быть сформулированы в настоящем моменте и в утвердительной форме. Как будто бы вы действительно уже такой, как там написано, и обладаете всеми этими замечательными качествами. Лучше всего читать вслух, слышать звук своего голоса и как уверенно вы всё это произносите.

После всех этих процедур никогда не забывайте перед самым выходом, когда вы уже одеты, обуты, держите ключи в руках и собираетесь переступить порог, обязательно посмотреть на себя в зеркало. Пусть это будет всего пару секунд, но даже этого вполне достаточно. Посмотрите на свое отражение в зеркале, улыбнитесь себе, скажите что-нибудь приятное и жизнеутверждающее. «У тебя всё получится! Всё будет отлично! Ты молодец и просто умница! Я тебя люблю!» Попробуйте и вы сами убедитесь, как эти пара секунд перед выходом изменят вашу жизнь. И насколько лучше вы будете себя чувствовать, когда будете выходить на улицу. Это утверждение, а особенно перед зеркалом, глядя себе в глаза, дает заряд на весь день и действует практически как самогипноз. Такая небольшая установка, которая определяет практически весь ваш день. И уж тем более, если утро выдалось не из лучших и настроение у вас совсем не ахти, своя собственная искренняя улыбка в корне меняет положение вещей. К тому же, себе ведь гораздо легче улыбнуться, чем кому-то другому. :)

Ну и один из самых главных секретов хорошего настроения и легкого прохождения всяческих затруднительных ситуаций – это, конечно же, позитивное мышление. Постарайтесь в любой ситуации находить что-нибудь хорошее, какое-нибудь обстоятельство, которое вы можете использовать с пользой для себя, какой-нибудь полезный урок, который вы можете извлечь из всего, что происходит. Упражняйтесь, играйте с точками зрения. Всегда старайтесь увидеть в каждой ситуации возможность использовать все происходящее себе во благо. Даже если происходит что-то, что вам не очень нравится, задавайте себе вопрос «А как это может приблизить меня к моей цели? Как положительно это может повлиять на меня? Что полезного для меня в этой ситуации?» Помните: жизнь – это занимательная игра, правила в которой вы устанавливаете для себя сами. Так пусть же эта игра доставляет вам удовольствие и

Как прийти в хорошее настроение

Автор: admin

16.12.2011 10:26 - Обновлено 30.10.2014 02:55

приведет на вершину успеха.

Будьте позитивны и удача вам улыбнется!

Автор - **Надежда Левчук**

[Источник](#)