

10 ПРАВИЛ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ



Всем хочется, чтобы хорошего настроения было много, хватило и себе, и нашим близким. Сделать это может каждый, нужно лишь соблюдать простые правила:

Скажите «нет» плохим мыслям

Каждый человек неосознанно задумывается о плохом. Конечно же, отстраниться совсем не получится, но попробуйте, как можно реже терзать себя плохими мыслями. Старайтесь всегда и во всем искать позитив: спустило колесо? Хорошо, что удалось избежать аварии. Ребенок подрался? Зато он может постоять за себя.

Контроль над эмоциями

Чтобы у вас всегда было хорошее настроение, научитесь себя контролировать: не обижайтесь по пустякам, постарайтесь не ссориться с близкими вам людьми, прощайте их. Прощая, вы избавляетесь от гнева и мстительных чувств, которые разрушают в первую очередь вас самих.

Найдите хобби

Когда ваша жизнь сосредоточена в пределах работа-дом, от хорошего настроения не остается ни следа. Поэтому важно хоть иногда заниматься тем, что нравится. Любите читать? Уделяйте этому занятию хотя бы час в день. Вышивайте, раскрашивайте картинки-антистресс, танцуйте, слушайте любимую музыку – главное, чтобы это приносило удовольствие.

Будьте оптимистом

Помните о теории стакана: только от вас зависит, каким вы его видите – наполовину полным или наполовину пустым.

Хвалите себя

Недовольство собой – плохое чувство, которое постоянно портит настроение. Поэтому чаще говорите себе, что вы молодец. Не успели приготовить ужин? Это совсем не важно, будет повод заказать пиццу.

Хвалите себя за вовремя сданный проект, быструю уборку или цветущий вид. Вот увидите: это работает!

Займитесь спортом

Регулярные занятия спортом повышают выносливость, бодрят и улучшают настроение, поэтому любители активного физического труда редко хандрят. Но, чтобы этот способ работал, выбирайте спортивное занятие по душе.

Не держите проблемы в себе

Выплескивать негатив необходимо, иначе есть риск возникновения депрессии. Поэтому ищите пути, которые помогут избавиться от негативных эмоций.

Доказано: лучше всего действует разговор с близким человеком, который сможет выслушать, утешить и понять. Если не хотите никого «напрягать», пишите все на бумаге.

Организируйте праздник

Если чувствуете, что на пределе, самое время побаловать себя, даже если до праздников или выходных еще далеко. Встретьтесь с друзьями в кафе или пригласите их домой. Повод для праздника можно найти всегда!

Внесите в жизнь новизну

Обыденность – главный стимулятор плохого настроения. Поэтому чаще меняйте прическу, балуйте себя новыми вещами. Если есть возможность, на выходные смените обстановку. Иногда помогает даже перемена маршрута, по которому добираетесь на работу. В общем, пробуйте что-то новое.

Улыбайтесь

Даже через силу, даже когда нет настроения. Улыбка невольно стимулирует выработку положительных гормонов. Сами не заметите, как стало легче!

Конечно же, бывают дни, когда можно и похандрить, и это абсолютно нормально. Однако следите, чтобы это не стало привычкой.

Правила хорошего настроения просты. Не относитесь к ним со скептицизмом: они работают! И не обязательно ждать понедельника: начните менять жизнь к лучшему уже сегодня!

**Педагог-психолог
Навлютова Анастасия Сергеевна**