

7 способов поднять настроение

Мы все время живем в своем внутреннем мире. То, как мы воспринимаем действительность, напрямую зависит от того, что творится у нас в душе. Если настроение плохое, то ни весеннее солнышко, ни поход в цирк, ни Новый год не будут нам в радость.

Но идти все время на поводу у своих эмоций означает быть зависимым и уязвимым. Эмоциями, как и телом, можно управлять. А настроение можно сознательно поднимать.

Способ 1. Отправиться на прогулку

Свежий воздух как нельзя лучше разгружает тело и заряжает положительными эмоциями. Гулять показано всем и в любую погоду. Даже если из окна все выглядит унылым и серым, и кажется, что погода еще больше вгоняет в депрессию, ситуация изменится, как только вы окажетесь на улице. Гулять лучше всего в парке. Свежий воздух меняет химический состав крови, то есть воздействует на биологическом уровне. А созерцание деревьев успокаивает нервы.

«Изначально город — среда недружественная. А вот природа — другое дело. На природе мы непроизвольно расслабляемся, мы чувствуем себя более защищенными, несмотря на отсутствие стен, и менее подверженными негативному влиянию. Соответственно, улучшается и настроение», — говорит психолог Алексей Иванов.

Способ 2. Заняться спортом

Плохое настроение обычно наступает не просто вследствие каких-то не совсем приятных событий, а как ваша реакция на эти события. Вы думаете о том, что произошло, вновь и вновь гоняете по кругу одни и те же мысли, которые не приносят ни решения, ни помощи. Вся ваша энергия фокусируется на подпитывании этих мыслей. Физические упражнения заставляют переключить внимание мыслей на движение, энергия тратится уже не вхолостую, а уходит на обеспечение движения. Мысли вместе с эмоциями отходят на второй план, голова проясняется, и настроение постепенно улучшается.

Способ 3. Заняться любимым делом

Хобби есть у каждого. Даже если вам кажется, что в вашей жизни нет места какому-либо более или менее серьезному увлечению, покопавшись в себе, вы найдете то дело, которым вам нравится заниматься больше всего. Настроение улучшится, даже если просто проводить время за занятием, которое вам по душе. А если вы еще и стремитесь к самосовершенствованию и ставите перед собой цели, то для плохого настроения в вашем внутреннем

мире места неостанется. Его вытеснит позитив, положительные эмоции от того, что вы растете, двигаетесь вперед, и вам это нравится.

Способ 4. Отправиться в путешествие

Многое зависит от финансовых возможностей. Но даже короткая поездка в красивое и интересное место очень положительно сказывается на настроении и жизненном тоне. Вы уезжаете и оставляете весь негатив вне своей жизни, хотя бы на какое-то непродолжительное время. А когда возвращаетесь, ситуация, которая совсем недавно казалась неразрешимой и портила настроение, перестает быть таковой.

Способ 5. А поговорить?

Особенно это актуально для женщин, потому что для них, в отличие от мужчин, делиться радостями и горестями абсолютно естественно. Кроме того, когда вы рассказываете о чем-то, это что-то очень быстро теряет свою важность, сдувается, как воздушный шарик.

"Пытаясь держать все в себе, вы тем самым холите и лелеете негатив. Поделившись с кем-то тем, что вас гложет, вы с удивлением обнаружите, что ситуация не так страшна и мрачна, как вам казалось. Со стороны всегда виднее. Пригласите подругу провести вечерок в уютном кафе за чашкой кофе", — советует Алексей Иванов.

Способ 6. Пообщаться с животными

Иногда бывает, что настроение до того плохое, что и сделать ничего невозможно, и видеть никого не хочется. А поделиться с кем-то надо. В этом случае очень хорошо помогает общение с домашними животными. Хорошо, если дома есть собака или кошка. Когда делаешь что-то хорошее для всецело преданного тебе четвероногого друга, настроение улучшается само собой. Да и просто излить душу тоже не будет лишним. Четвероногий друг не судит, не лезет со своими советами. Он просто слушает, сочувственно глядя в глаза. И от этого взгляда становится очень хорошо, даже если на самом деле все очень плохо.

Способ 7. Снять внутренние зажимы

Если вы себя долгое время в чем-то ограничивали, пытались себя воспитать или перевоспитать, на какое-то время можно позволить себе снять все внутренние запреты и просто сделать то, что хочется. Вы пообещали себе не кушать после шести? Так съешьте кусок торта — со вкусом, с аппетитом, наслаждаясь этими ощущениями. Один кусок ничего не испортит, по фигуре не ударит, особенно если вы не только ограничиваете себя в еде, но еще и активно двигаетесь, а вот настроение точно поднимет.