

КАК БЫСТРО ПОДНЯТЬ СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ

Что делать, когда у вас плохое настроение? Не позволять ему одерживать над вами победу. А предпринять меры.

Вот 11 способов, чтобы **быстро поднять настроение**:

1. Совершить прогулку

Когда нет настроения, хорошо помогают пешие прогулки быстрым шагом. Просто оденьтесь, выйдите на улицу и идите в любом направлении. Для усиления эффективности проговаривайте во время движения аффирмацию, например: «Я ощущаю радость». Только не делайте это механически. Ваша задача на самом деле почувствовать позитивные эмоции. Затраты времени - 30-60 минут.

2. Сделать зарядку

Прекрасный метод. Кроме того, что вы сможете **поднять себе настроение**, вы еще и сделаете свое тело более здоровым. Например, вы можете поделаться упражнения из йоги или потанцевать, а затем покачать пресс. На данный способ потребуется тоже около 30-60 минут.

3. Попеть в караоке

Песнопение - хороший способ зарядиться позитивом. Включите караоке и выбирайте любимые музыкальные композиции. Несколько песен + танцевальные движения и настроение вернется в норму. Потребуется около 15-30 минут.

4. Принять душ

Быстрый способ сбросить негативную энергию и вернуть хорошее расположение духа. Желательно встать полностью под струи воды, то есть вместе с головой. И во время приема душа воспользоваться психотехниками, например аффирмациями. А еще лучше визуализировать, как потоки воды смывают с вас грусть. И вам становится все лучше и лучше... Временные затраты - 10-15 минут.

5. Вспомнить приятную историю

Здесь можно очень быстро поднять себе настроение, главное вспомнить что-то очень смешное, что вызывает у вас улыбку .

6. Зарядиться позитивом от общения

Это прекрасное лекарство от плохого настроения. Если нет такой возможности, то можно пообщаться с домашними животными. Они источник радости. Поиграть с ними. Или подурить со своими детьми.

7. Посмотреть комедию

Долго, потребуется около 1,5 часа, но приятно и интересно. Я обожаю комедии. Думаю, вы тоже. Главное выбрать фильм подходящий. Чтоб действительно было смешно и весело.

8. Начните улыбаться

Простой способ справиться с плохим настроением - это встать перед зеркалом, выпрямить спину и начать улыбаться. При этом представляя, что вы источник счастья, излучающий любовь и радость.

9. Шопинг-терапия

Покупки приятных вещей помогают ощутить позитивные эмоции. Причем не обязательно покупать что-то дорогое. Если нет на это средств, то можно осуществить простую покупку.

10. Эмоциональная разрядка для поднятия настроения

Сильный метод. Помогает сбросить негатив и зарядиться позитивом. Его суть в том, что вы закрываете дверь в своей комнате, и делаете все, что придет вам на ум. Хочется танцевать - танцуйте. Хочется кричать - кричите. Есть желание прыгать - прыгайте. Делайте все, к чему тянет в этот момент, без страха, что вы можете показаться смешным.

Желательно, чтоб вы были одни дома или при единомышленниках...

Суть всех методов заключается в том, чтоб **переключить свое внимание** с плохого на хорошее. И не бездействовать, так как в такие моменты в голову лезут всякие депрессивные мысли. Их победить трудно, проще переключиться.

11. Посетить психолога

Если 10 способов Вам не помогают. Обратитесь к психологу. Он Вам поможет научиться переключать внимание.