

Как преодолеть плохое настроение

Каждого из нас время от времени настигает хандра. Часто по совершенно необъяснимым причинам, мы впадаем в плохое настроение, и нас раздражает буквально все.

Плохое настроение легко победить. Главное это четкое определение его причины и принять соответствующие меры.



1. Постарайтесь отграничивать существенное от несущественного, не застревайте на досадных мелочах, ищите хорошее.



2. Постарайтесь научиться радоваться малым успехам, переключаться с плохого на хорошее. Освобождение, даже краткое, от отрицательной эмоции заряжает наш организм новой энергией и дает возможность успешно противостоять плохому.

3. Найдите маленький якорь спасения. У кого-то это спорт, у кого-то – стихи, у кого-то – прическа и т. д. Настроение влияет на внешность, а внешность – на настроение.

4. Когда у вас плохое настроение, попробуйте улыбнуться. Расправьте плечи, пусть даже через силу, и вы почувствуете, как плохое настроение отступает.



5. Воспитывайте в себе положительный настрой. Относитесь к проблемам философски – это поможет вам избежать заболеваний, связанных со стрессом.

6. Не старайтесь угодить всем – это нереально, вы должны время от времени угождать себе. Вы не можете отвечать за поступки других, но можете контролировать свою реакцию на них. Ваша главная победа – это победа над своими эмоциями.

7. Постарайтесь выспаться. Это дает возможность освободиться от отрицательных эмоций.

