Все в ваших руках! Настроение в том числе.

Бывают дни, когда вы чувствуете себя на вершине мира, а иногда наоборот хотите спрятаться за закрытой дверью и не покидать пределы кровати. Это нормальное состояние для каждого человека.

Настроение и эмоции зависят от трех факторов: биологического (например, уровень гормонов), психологического (ваше сознание, опыт, переживания) и факторов окружающей среды (сюда можно отнести не только плохие новости и серость за окном, но и болезнь или эмоциональный стресс).

К счастью, есть множество способов поднять себе настроение здесь и сейчас:

1. Выспаться!

Позвольте себе полежать под одеялом чуть дольше, попробуйте замедлиться в погоне за сотней дел. А лучше подойдите к этому вопросу комплексно: начните засыпать раньше обычного на постоянной основе, проветривайте комнату, откладывайте телефон в сторону хотя бы за час до сна. Исследования показывают, что 60 % людей, которые всегда высыпаются, бывают в плохом настроении реже остальных.

2. Заняться спортом.

Даже час физических активностей в неделю наполнит вас положительной энергией. Не стоит изнурять себя в зале, если вам это не нравится, вместо этого подберите занятие по душе - йога на полотнах, теннис, плаванье. Спорт - это отличный способ бороться с депрессией, а главное, вы ощутите невероятный прилив сил и хорошего настроения сразу же.

3. Выйти на прогулку.

Заварите травяной чай в термосе или закажите кофе с собой в любимой кофейне и отправьтесь на прогулку. Сходите в парк, покормите уточек в пруду, побудьте наедине с собой и природой вокруг. Свежий воздух и тысячи шагов - ваши помощники в борьбе за хорошее настроение. В целях профилактики хандры выделяйте время на прогулки ежедневно.

4. Составить список благодарности.

Иногда люди не обращают внимание на что-то хорошее, что происходит в их жизни, принимают это как данность. Зафиксируйте приятные моменты сегодняшнего дня, поблагодарите близких людей и конечно же себя. Так вы сразу же поймете, что вообще-то день был не таким уж и плохим, а значит не стоит грустить.

5. Вдохнуть запах лаванды или цитрусовых.

Лаванда расслабит вашу нервную систему, уменьшит уровень агрессии и раздражения. Цитрусовые ароматы мгновенно поднимут настроение, подарят прилив сил и энергии. Можно купить эфирные масла и наносить по капле на запястье или приобрести красивую аромалампу для дома. Не забывайте и про зажигание свеч, которые добавят особой атмосферы.

6. Взять перерыв от социальных сетей.

Конечно, это неотъемлемая часть современной жизни, у многих телефон находится в руках значительную часть времени. Именно поэтому небольшой отдых стабилизирует ваше настроение, ведь вы не будете сравнивать себя с другими и гнаться за красивой картинкой.

7. Заняться собой.

Новая стрижка, массаж, горячая ванна с пеной до краев - это эффективные способы улучшить ваш день, расслабиться и настроиться на позитивную волну. Сюда можно отнести и ритуал утренней улыбки самому себе (для выполнения нужно лишь зеркало). Что может быть проще?

8. Встретиться с друзьями.

Пригласите своих знакомых или возлюбленных на чашку кофе или в кино. Классное времяпровождение - залог хорошего настроения. Кстати, не бойтесь рассказывать о своем подавленном настроении. Такие разговоры и встречи с близкими позволят вам почувствовать поддержку и посмотреть на ситуацию со стороны. А главное, ваши друзья точно заставят вас улыбнуться, может, даже расскажут какие-то шутки. Смех - это то, что необходимо каждому.

Если в календаре преобладают дни негативной окраски и приведенные методы не работают, то стоит серьезно подойти к изучению причин такого состояния, проконсультироваться с доктором. Организм сам дает вам красные флажки, не игнорируйте их.

Какой пункт вы выполните сегодня?