



Нашу жизнь постоянно окружают раздражающие факторы. Просыпаешься с утра, как всегда не выспался. Готовишь завтрак, чистишь зубы, одеваешься и бежишь на работу. И вроде все как всегда, но вдруг день сразу как-то не заладился. На улице идет дождь и дует сильный ветер. Наступаешь в лужу, а она оказалось глубокой. В автобусе бабушка, с виду милая старушка, толкнула так, что хочется толкнуть в обратную. Но, делая скидку на возраст, ты промолчишь и будешь копить в себе дальше. В плотной массе людей вдруг раздается противный голос сзади "А вы на следующей выходите?". И ты понимаешь, что нужно перестроиться и пропустить человека, выходящего "на следующей", а перестраиваться некуда. И так далее...по накатанной, в течение всего дня, вбивая клин между хорошим и плохим настроением.

{loadposition user3}

Избавиться от плохого настроения не так просто, но единственный человек, который может изменить его - это вы сами. В этой статье приведены несколько простых советов, подсказывающих вам, что делать, если у вас плохое настроение.

1. Если у вас плохое настроение, то, вероятно, у вас есть определенные причины для этого. И первое, что нужно сделать - это осознать эти причины. Когда вы знаете, что явилось источником вашего плохого настроения, вам будет проще избавиться от него. Поговорите об этом с человеком, которому вы доверяете. Простой разговор с другом о вашей проблеме заставит вас чувствовать намного лучше. Многие считают, что говорить о своих проблемах неправильно и даже стыдно. Однако на самом деле выговариваясь, человек изливает из себя то, что копится долгое время. И после простого разговора о своих проблемах людям становится легче.

2. **Сделайте зарядку.** Зарядка или выполнение физических упражнений - это отличный способ избавить вас от плохого настроения. Во время выполнения физических упражнений в организме выделяется эндорфин - химическое вещество в головном мозге, заставляющее вас чувствовать себя лучше.

**3. Съешьте немного черного шоколада.** Многие люди регулярно употребляют шоколад для поднятия настроения. Благодаря выделению серотина при поедании шоколада, этот вкусный продукт является отличным антидепрессантом.

**4. Подумайте о людях, которым повезло меньше, чем вам.** Если у вас действительно плохое настроение, возможно, вы постоянно думаете, что у вас все идет не так. Приглядитесь к людям, которые вас окружают на улице, в магазинах, на работе. Возможно, у кого-то нет дома, кто-то стал инвалидом. Многие в этом мире согласились бы на ваши проблемы и чувствовали бы в этом случае себя вполне счастливо. Видя таких людей, ощущение ваших перспектив в жизни может улучшиться, а следовательно - улучшится и настроение.

**5. Воспользуйтесь источниками позитивной информации.** Такие вещи как комедийные фильмы, позитивная мотивирующая музыка, "приколы" из интернета способны творить чудеса. Если вы находитесь в плохом настроении, включите музыку, которая заставит вас улыбаться или вспомнить какие-то радостные моменты из вашей жизни. Посмотрите комедию с Джимом Керри, Эдди Мерфи, Джекки Чаном или с другим, любимым вам, комедийным актёром. Если у вас не так много времени, вы можете включить веселое видео из интернета. Просмотрев даже 5 минут забавные видео с животными или смешные картинки, вы можете изменить ваше настроение в лучшую сторону.

**6. Сделайте вашу комнату более светлой.** В определенные времена года, такие как зимнее время, недостаток дневного света может отрицательно влиять на наше настроение. Существует даже специальный термин - сезонное аффективное расстройство. Чтобы сделать комнату более светлой, и как следствие, улучшить ваше настроение, переставьте стол ближе к окну, либо воспользуйтесь дополнительным освещением.

**7. Выйдите на прогулку или смените занятие.** Воспользуйтесь шансом очистить все свои негативные мысли, немного прогулявшись по улице и делая что-то отличное от того, чем вы занимались до этого момента. Почему бы не понежиться в теплой ванной ни о чем не думая? Она успокаивает и тело и ум. Или не выпить бокал вина, стараясь ощутить весь вкус этого благородного напитка? Если у вас плохое настроение, то иногда хорошо побыть в одиночестве расслабляясь, пока вы не обретете его. Ведь оставаясь с людьми, вы можете с кем-то поссориться, что только ухудшит ваше настроение.

**8. Избегайте людей, которые портят настроение.** Это может показаться очевидным, однако в нашем окружении всегда есть люди, у которых имеется возможность испортить наше настроение. Конечно, некоторые ситуации невозможно избежать. Например, коллег по работе или начальника, но есть другие люди в нашей социальной жизни, от которых можно уклониться. Они способны истощить вас и ухудшить настроение, например знакомые ваших друзей. Лучшим способом будет уклониться от общения с ними, как только это представится возможным, или свести общение с ними к минимуму.

**9. Больше общайтесь с позитивными людьми.** У каждого человека есть знакомые или друзья, которые имеют очень позитивное влияние на него. Они из тех людей, с которыми мы никогда не ссоримся и не спорим или заряжаемся позитивом от их чувства

юмора. Возможно, в последнее время вы потеряли контакт с ними, так почему бы не отыскать их, чтобы дать себе толчок? Не ждите, пока они сделают первый шаг - сделайте это сами! Окружение себя положительными людьми будет иметь положительное влияние на ваше настроение.

**10. Заведите домашнее животное.** Исследования показывают, что домашние животные могут действительно заставить чувствовать себя лучше. Для начала животные, порой, делают очень смешные вещи, которые помогут заставить вас смеяться. Известно, что когда вы гладите животных, снижается частота сердечных сокращений, что делает вас спокойнее. Если вы заведете собаку, то вам придется гулять с ней, что заставит вас провести больше времени на свежем воздухе и дневном свете. И вам придется побегать за вашим другом, благодаря чему вы выполните своего рода физические упражнения.

**11. Думайте о приятном.** Если вы вспомните ситуацию, когда были счастливы, это мгновенно наполнит ваш разум счастливыми мыслями. Можно воспользоваться фотографиями для более быстрого достижения эффекта. Можно избежать плохого настроения, если вы избавите себя от плохих мыслей и замените их хорошими. Все это действительно сводится к выбору...вашему выбору. Если вы выбираете несчастливые мысли, вы будете несчастны, и наоборот. Люди счастливы настолько, насколько позволяют себе [быть счастливыми](#) .

**12. Исключите беспокойство из вашей жизни.** Беспокойство является одной из основных причин несчастья. Поэтому искоренение этого чувства улучшит ваше настроение. Беспокойство в принципе не может повлиять на ход событий, но очень сильно влияет на ваше настроение. Если есть что-то, с чем вам предстоит иметь дело, и вы беспокоитесь, просто сделайте это и ваше беспокойство пройдет. Если же вы не можете повлиять на ситуацию, тогда будьте оптимистом и надейтесь на положительный исход событий, но не беспокойтесь чрезмерно об этой проблеме.

Каждый может победить плохое настроение и стать более оптимистичным, используя советы, описанные выше. При использовании даже некоторых из них, вам неизбежно будет становиться лучше. Основной ключ к хорошему настроению - это позитивный взгляд на происходящее.

Ну и напоследок подборка видео с животными, которая наверняка поднимает вам настроение:

{loadposition content2}

## Что делать, если плохое настроение

Автор: Administrator

02.02.2013 13:28 - Обновлено 03.05.2014 18:36

---

{loadposition user2}