

Как поднять настроение

– лучшие способы поднять настроение себе и другим

Подготовила педагог-психолог Ондар С.О.



Как поднять настроение – лучшие способы поднять настроение себе и другим.

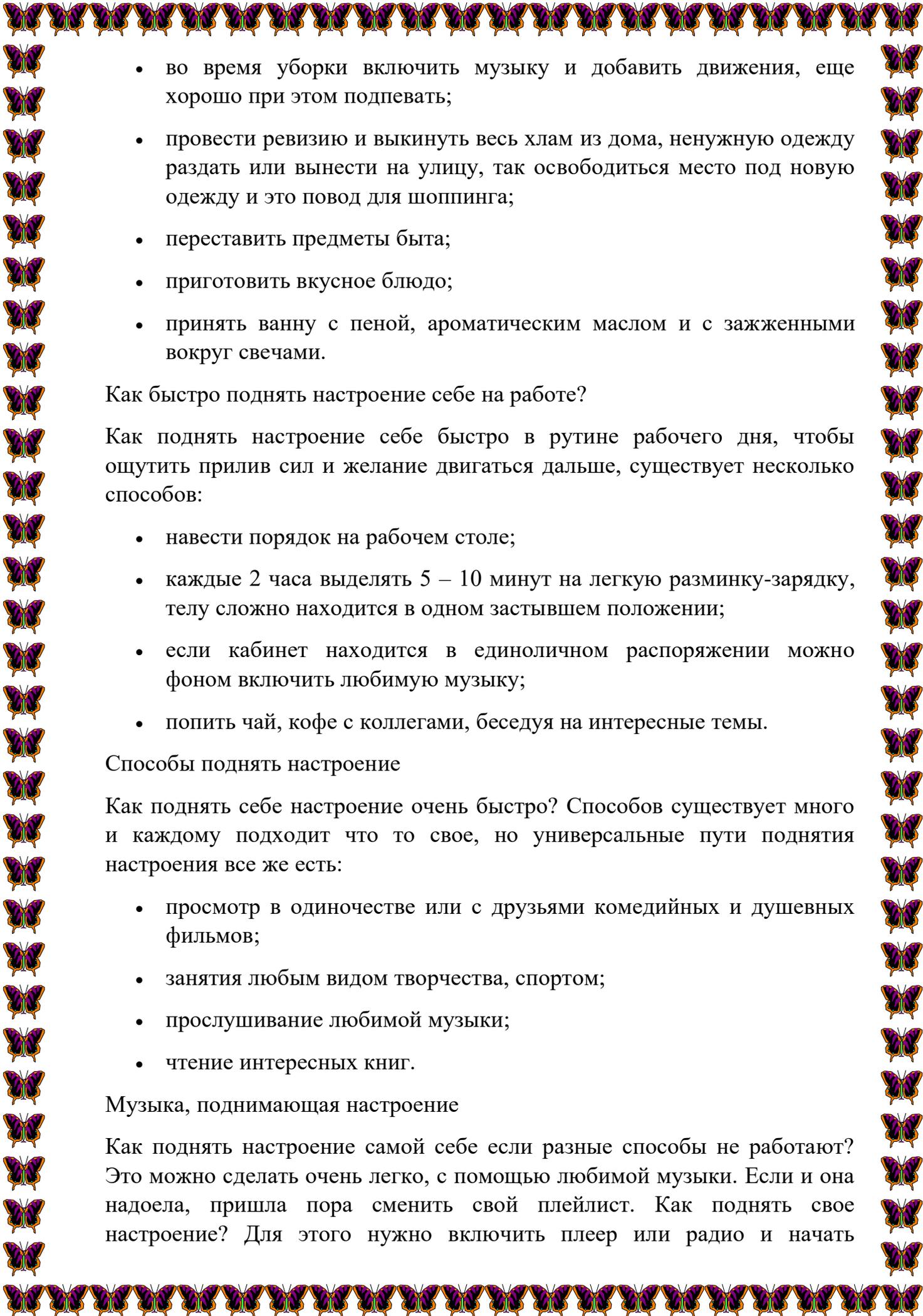
Как поднять настроение себе или близкому человеку? Существует какой-то универсальный способ? Если бы он был, все люди были одинаково радостны, но не стоит пугаться плохого настроения или грусти – они тоже нужны для личностного роста и осознания своих чувств. Плохо, когда грустное настроение затягивает.

Как поднять настроение, когда оно на нуле?

Мрачные периоды бывают у каждого человека, и встает вопрос как поднять себе настроение если все плохо? Для начала важно осознать, что сейчас это так, но это временный период, и выход всегда есть, дать побыть себе немного в таком расположении духа, но не вязнуть. Если самостоятельно не получается справиться, важно обратиться за помощью к друзьям и близким и пробовать, пробовать разные способы.

Как поднять настроение себе дома?

Домашние хлопоты и бытовая рутина ввергнут в уныние кого угодно, но это не должно пускаться на самотек. Как поднять настроение себе быстро дома, способы:

- 
- во время уборки включить музыку и добавить движения, еще хорошо при этом подпевать;
 - провести ревизию и выкинуть весь хлам из дома, ненужную одежду раздать или вынести на улицу, так освободиться место под новую одежду и это повод для шоппинга;
 - переставить предметы быта;
 - приготовить вкусное блюдо;
 - принять ванну с пеной, ароматическим маслом и с зажженными вокруг свечами.

Как быстро поднять настроение себе на работе?

Как поднять настроение себе быстро в рутине рабочего дня, чтобы ощутить прилив сил и желание двигаться дальше, существует несколько способов:

- навести порядок на рабочем столе;
- каждые 2 часа выделять 5 – 10 минут на легкую разминку-зарядку, телу сложно находится в одном застывшем положении;
- если кабинет находится в единоличном распоряжении можно фоном включить любимую музыку;
- попить чай, кофе с коллегами, беседа на интересные темы.

Способы поднять настроение

Как поднять себе настроение очень быстро? Способов существует много и каждому подходит что то свое, но универсальные пути поднятия настроения все же есть:

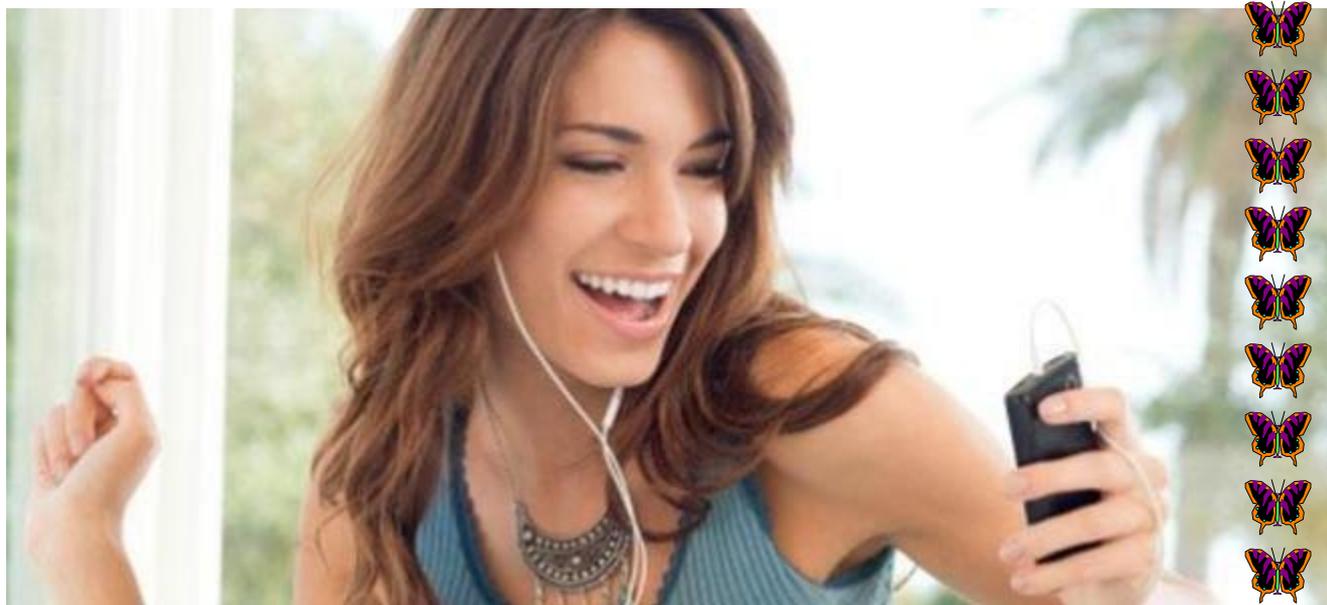
- просмотр в одиночестве или с друзьями комедийных и душевных фильмов;
- занятия любым видом творчества, спортом;
- прослушивание любимой музыки;
- чтение интересных книг.

Музыка, поднимающая настроение

Как поднять настроение самой себе если разные способы не работают? Это можно сделать очень легко, с помощью любимой музыки. Если и она надоела, пришла пора сменить свой плейлист. Как поднять свое настроение? Для этого нужно включить плеер или радио и начать

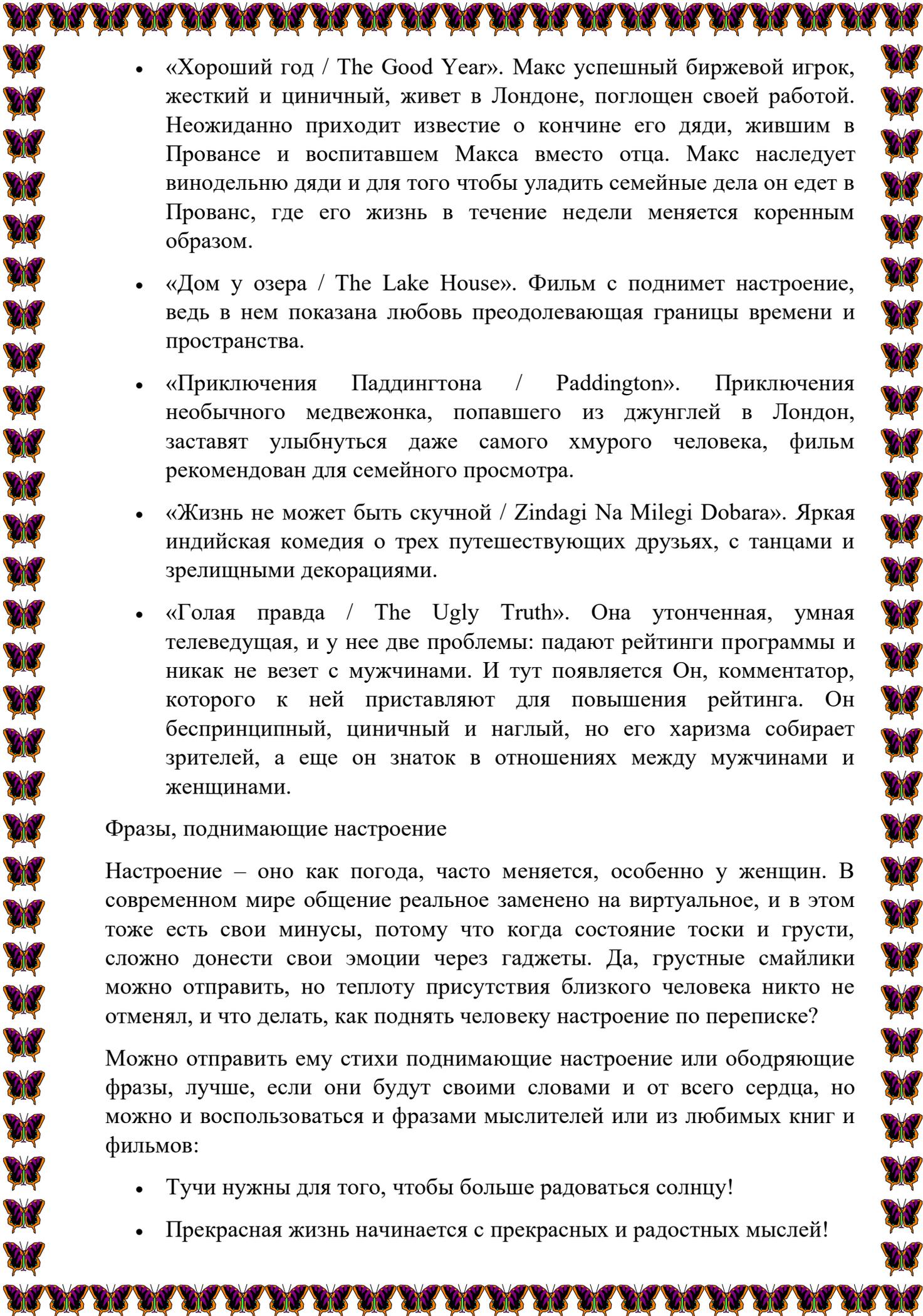
двигаться в такт музыке, тело подскажет, как вариант устроить небольшую пробежку, но если двигаться лень, то можно устроиться поудобнее в постели и погрузиться в слушание. Музыка улучшающая настроение:

- Amber Run – The Hurricane;
- Mark Mothersbaugh – Planet Sacaar;
- Ray Parker – Ghostbusters;
- Survivor – Eye Of The Tiger;
- Block Party – I still remember;
- Paul Van Dyk - For An Angel;
- Angels & Airwaves – Everything`s Magic;
- Keri Hilson – I Like;
- Alex Adair – Make Me Feel Better;
- Bolier & Redondo feat. Bitter`s Kiss – Lost Found.



Фильмы, поднимающие настроение

Как поднять себе настроение если оно испорчено ссорой с близким человеком, или дела идут не совсем гладко на работе или в бизнесе? Можно посмотреть кино на соответствующую тематику, где герои, преодолевая все трудности справляются и становятся сильнее, лучше и прекраснее или комедии, над которыми не нужно думать, а просто позволить себе посмеяться. Лучшие фильмы для поднятия настроения:

- 
- «Хороший год / The Good Year». Макс успешный биржевой игрок, жесткий и циничный, живет в Лондоне, поглощен своей работой. Неожиданно приходит известие о кончине его дяди, жившим в Провансе и воспитавшем Макса вместо отца. Макс наследует винодельню дяди и для того чтобы уладить семейные дела он едет в Прованс, где его жизнь в течение недели меняется коренным образом.
 - «Дом у озера / The Lake House». Фильм с поднимет настроение, ведь в нем показана любовь преодолевающая границы времени и пространства.
 - «Приключения Паддингтона / Paddington». Приключения необычного медвежонка, попавшего из джунглей в Лондон, заставят улыбнуться даже самого хмурого человека, фильм рекомендован для семейного просмотра.
 - «Жизнь не может быть скучной / Zindagi Na Milegi Dobara». Яркая индийская комедия о трех путешествующих друзьях, с танцами и зрелищными декорациями.
 - «Голая правда / The Ugly Truth». Она утонченная, умная телеведущая, и у нее две проблемы: падают рейтинги программы и никак не везет с мужчинами. И тут появляется Он, комментатор, которого к ней приставляют для повышения рейтинга. Он беспринципный, циничный и наглый, но его харизма собирает зрителей, а еще он знаток в отношениях между мужчинами и женщинами.

Фразы, поднимающие настроение

Настроение – оно как погода, часто меняется, особенно у женщин. В современном мире общение реальное заменено на виртуальное, и в этом тоже есть свои минусы, потому что когда состояние тоски и грусти, сложно донести свои эмоции через гаджеты. Да, грустные смайлики можно отправить, но теплоту присутствия близкого человека никто не отменял, и что делать, как поднять человеку настроение по переписке?

Можно отправить ему стихи поднимающие настроение или ободряющие фразы, лучше, если они будут своими словами и от всего сердца, но можно и воспользоваться и фразами мыслителей или из любимых книг и фильмов:

- Тучи нужны для того, чтобы больше радоваться солнцу!
- Прекрасная жизнь начинается с прекрасных и радостных мыслей!

- Оружие женщины не слезы, но ее улыбка!
- Улыбнуться плохой погоде, значит вызвать ее ответную улыбку в виде солнышка из-за туч.
- Хорошим настроением нужно заболеть, чтобы можно было заражать им окружающих.



Книги, поднимающие настроение

Как можно поднять настроение если нет сил что-то начать делать и опускаются руки. Чтение хорошей литературы всегда оказывало благотворное влияние на организм. Может, пришло время расслабиться и увлечь себя прочтением легкой приятной книги, где главные герои попадают в комичные или сложные жизненные ситуации и выходят из них с достоинством, становятся сильнее и прекраснее? Книги для поднятия настроения:

- «Дневник Бриджит Джонс» Х. Филдинг. Героиня книги Бриджит неунывающая девушка пишет в свой дневник все свои горести, переживания, доверяет ему словно другу душу. Бриджит попадает в разного рода переплеты, которые других бы заставили отчаяться и впасть в уныние, но Бриджит упорно идет к своему счастью.
- «Вино из одуванчиков» Р. Брэдбери. Среди читателей этот бестселлер считается самым позитивным и востребованным. Сочные и ароматные краски лета, наполненные солнечным теплом и автобиографичными событиями заставят улыбнуться и поднимут настроение любому.
- «Трое в лодке, не считая собаки» Джером К. Джером. Три мужчины и с ними пес отправляются путешествовать в лодке по Темзе, хотя

навыков обращения с лодкой у них нет. Герои попадают в разные смешные ситуации.

- «Дона Флор и ее два мужа» Ж. Амаду. Бразильские карнавалы, сплетни, разговоры и в центре она – известная кулинарка, оба брака которой не принесли ей женского счастья, но что если от обоих взять по чуть-чуть...
- «Ангел в эфире» Л. МакКроссан. Легкий и воздушный роман о том, как в жизнь приходит любовь, и не всегда дела которые начинают идти неидеально приводят к катастрофе, наоборот, это пытаются войти что-то чудесное, что и происходит с главной героиней, радиоведущей.

Продукты, поднимающие настроение

Самое доступное удовольствие для человека это еда. Представительницы женского пола точно знают, что шоколад поднимает настроение за считанные минуты, объясняется это тем, что в составе какао-бобов содержится вещество триптофан, влияющее на выработку гормонов радости. Да, что говорить, когда например, погода за окном дождливая, навевающая тоску, или поговорить не с кем? Надо задействовать рецепторы: обоняние, осязание и вкус.



Какими продуктами можно поднять себе настроение:

- бананы – самые знаменитые фрукты-антидепрессанты, богатые серотонином, калием, витамином В6 и алкалоидом харманом – все эти вещества вызывают прилив радости и эйфории;
- сыр – содержит полезные аминокислоты тирамин, фенилэтиламин, недостаток которых вызывает хандру;



- орехи – полезное лакомство, содержащее В6, омега-3, триптофан и селен;
- рыба красных сортов считается одним из самых сильных антидепрессантов, так как обогащена омега-3 жирными кислотами;
- яйца – в одном яйце целая кладовая полезных веществ для слаженной работы организма в целом и как результат – хорошее настроение обеспечено.

