

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА КАК «НАСТРОИТЬ» НАСТРОЕНИЕ

У каждого из нас бывают скверные минуты. Мы бываем подавлены, расстроены, раздражены. Но ни в коем случае нельзя срывать свое дурное настроение на других, тем более что человеку, у которого плохое настроение, всё кажется мрачным и искажённым. И человек становится придирчивым, несправедливым. Психологи отмечают, что заразиться плохим настроением легко. Уныние передается окружающим, которые находятся в непосредственном контакте с унылым человеком.

Люди, которые склонны к пессимистическим оценкам происходящего, встречаются реже, чем те, у которых жизнерадостность стоит на первом месте. Это – особенности характера. И каждому необходимо об этом помнить.

Пессимист постоянно тревожиться по каждому пустяковому поводу, вспоминает прошедшие обиды, ворчит. Побороть это можно, только разобравшись в причинах своего настроения.

Совет №1

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

Совет №2

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

Совет №3

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

Совет №4

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

Совет №5

Постарайтесь выспаться – это дает возможность освободиться от отрицательных эмоций.

Совет №6

Воспитывайте в себе положительный настрой. Относитесь к проблемам философски – это поможет вам избежать заболеваний, связанных с нервами.

