

## Если день неудачный: 8 лайфхаков от психолога

В жизни нередко возникают ситуации, когда что-то идет не так, а то и вовсе наперекосяк. От этого портится настроение, одолевает усталость, можно даже и впасть в отчаяние. Чтобы этого не случилось, психологи советуют экспресс-помощь, состоящую из нескольких советов.



### 8 идей на случай неудачного дня

Предлагаемые способы исправить ситуацию очень просты и выполнимы. Их эффективность проверена на практике, попробуйте и вы.

#### Подышите глубоко

Выделите пару минут, расслабьтесь, глубоко и медленно подышите. Вы заметите, как с каждым вдохом-выдохом настроение улучшается, потому что глубокое дыхание способствует выработке эндорфинов – гормонов радости.

Заметьте, что ситуация, которая испортила вам настроение, при этом не изменилась. Главное, что изменилось ваше к ней отношение. Просто и эффективно, не так ли?



### Нарисуйте свое дурное настроение

Возьмите небольшой листок бумаги, ручку или карандаш, и попробуйте изобразить свое настроение. Не стоит думать и напрягаться, расслабьтесь и рисуйте, что первое придет в голову. Это – на подсознании, доверьтесь ему, и оно точно отразит ваше настроение.

Затем полностью уничтожьте листок. Изорвите его на мелкие кусочки и смойте в унитаз, или сожгите, но не бросайте в мусорную корзину.



### Оденьтесь в свою лучшую одежду

Не только переоденьтесь, но и вообще приведите себя в порядок: причешитесь, сделайте маникюр, нанесите макияж. Расправьте плечи, поднимите подбородок и полюбуйтесь своим отражением в зеркале. Вы сами увидите, как это помогает.



### Поплачьте

Если такое настроение, что слезы вот-вот брызнут из глаз – не сдерживайте их, непременно поплачьте. Причем вволю и в одиночестве, чтобы никто не мешал.

Если не получается выплеснуть в слезы плохое настроение, найдите в интернете фильм, к примеру, «Армагеддон» или «Хатико», тогда уж точно слезы сами прольются. И вам сразу станет легче. Слезы ведь, как известно, обладают и обезболивающим, и расслабляющим, и успокаивающим действием.



### Разозлитесь

Если вы являетесь «железной леди» и не склонны плакать, то есть другой способ выплеснуть негатив – разозлиться. Позвольте себе это, но в пределах этики.

Это не должно проявляться агрессией, битием посуды или нецензурными словами, если вы находитесь в обществе людей. Сначала определитесь, что или кто вас больше всего злит, а потом и сделайте выплеск – короткий и резкий, но по существу, лучше с иронией.

И не думайте о том, что скажут окружающие или сам объект вашей неприязни. А уж если вы одни, то можете себе позволить и крепкое словцо, и резиновую грушу ударить, и ту же чашку разбить, если не жалко. Вам сразу полегчает, поверьте.



## Сделайте кому-нибудь комплимент

Комплимент – великая вещь, которая доставляет удовольствие не столько его получателю, сколько самому отправителю. Идет обмен позитивной энергией, и вам станет хорошо от того, что сделали другого человека немножко счастливее.

Вообще старайтесь не скупиться на комплименты, особенно адресуйте их людям, которых ими редко балуют.



## Устройте свидание с собой

Очень эффективное действие оказывает встреча наедине с самим собой со сменой обстановки. Нужно выкроить немного времени, оставить все дела, телефонные звонки и отправиться, к примеру, в красивый парк или на побережье, где вы можете побыть одни. Или сходите пообедать в ресторан, в кафешку поесть любимое мороженое и выпить кофе.

При этом погрузитесь в приятные воспоминания, или помечтайте о чем-нибудь хорошем. Поверьте, что после такого мероприятия вы будто заново родитесь.



## Напоминайте себе, что все неприятности проходят

Не заикливайтесь на неудачах. Жизнь никогда не стоит на месте, все меняется – и плохое, и хорошее. Но вы закрепите в себе ту мысль, что плохое непременно пройдет. А для усиления эффекта, к примеру, сходите к граверу и попросите сделать на вашем браслете, кольце или кулоне надпись: «Все проходит». Как на кольце у мудрого Соломона, где еще на внутренней стороне была другая надпись: «Это тоже пройдет».



Ему ведь помогало, и вам поможет. Разумеется, не волшебная надпись, а напоминание о том, что надо верить в лучшее. Научитесь беречь себя, и удачи вам.

*Источник: проект практикующего психолога <http://marta-ng.com/>*