

Эти фразы поднимут вам настроение

У каждого случаются периоды, когда наваливает скверное настроение, и кажется, что это происходит «ни с того, ни с сего». В такие периоды всё и все дико раздражает, хочется лечь, отвернувшись к стене, заткнуть уши, спрятаться от всего на свете.

Когда на душе «плохая погода», всегда есть тому причины – одна конкретная неприятность, или же ряд накопившихся неурядиц и проблем. А дело совсем не в них, а в том, как мы на все это реагируем.

Исходя из наиболее частых причин упадочного настроения, психологи разработали 9 фраз, осознав которые, можно быстро решить эту проблему.



9 действенных фраз против плохого настроения

Итак, сядьте, расслабьтесь, закройте глаза и осознайте, что на душе просто плохая погода. Затем внимательно, не спеша, прочтите эти фразы одна за другой. При этом заметьте, что после ознакомления с каждой из них тяжесть на душе уменьшается:

1. В этом мире есть как минимум 2 человека, за которых я могу отдать жизнь, лишь бы они были живы.
2. Как минимум есть 13 человек, которые меня действительно любят (среди родственников, друзей, коллег, соседей).
3. Если кто-то меня ненавидит, то не потому, что я так плох, а лишь по той причине, что хочет, но не может быть таким, как я.
4. Я присутствую в чьих-то мыслях, кто-то засыпает, думая обо мне.
5. Есть хотя бы один человек, для которого я значу всё.

6. Для того, кто любит меня, я являюсь великой ценностью, а тот, кто ненавидит, ценит еще больше, потому что безуспешно пытается достичь моего уровня.
7. Даже когда я совершаю ошибки, в них обязательно есть позитивная сторона, потому, что потом обязательно приходит что-то хорошее.
8. Моя лучезарная улыбка может осчастливить и поднять настроение кому угодно, даже тем, кому я не очень нравлюсь.
9. Никто и никогда меня не уверял, что будет легко. Любая проблема и испытание того стоят. Худа без добра не бывает.

Конечно же, вы согласились с каждой фразой. А теперь неплохо бы закрепить результат, произнеся все это вслух. И не забывайте, что погодой в своей душе управляете вы сами, не позволяйте никому ею распоряжаться.

Источник: Проект Марта NG <http://marta-ng.com>