

Как поднять себе настроение?

Вам взгрустнулось... Бывает. Но это легко исправить. Если знать некоторые секреты, то можно легко и просто поднять себе настроение.

Например, ванную комнату превратить в волшебный уголок уюта. Зажгите там небольшое интимное бра, а ванну наполните ароматной и нежной пеной. В воду добавьте несколько капель любимого вами парфюма и погрузитесь в эту чудную воду, полежите в ней до тех пор, пока не почувствуете, что ваши проблемы растворились в ней. А после того как вы вытащите пробку, ваша лёгкая грусть и вовсе исчезнет вместе с водой.

Или же окунитесь в приятные воспоминания и приготовьте себе чашечку ароматного кофе или горячего шоколада, завернитесь в тёплый плед и посмотрите свою любимую комедию, или полистайте интересный журнал.

А может, просто закройте глаза и постарайтесь освежить в памяти моменты чувственности и безопасности. Представьте те ощущения, потрите друг о друга ладошки, приложите их к животу и шее и почувствуйте своё собственное тепло.

Иногда в таких случаях неплохо побаловать себя чем-то вкусеньким, хорошо может помочь справиться с плохим настроением шопинг, медитация - тоже очень эффективное средство, прослушивание любимой музыки, встреча с подругой - да мало ли что ещё!

Наверняка у вас тоже возникли какие-то идеи. На самом деле способов поднять себе настроение довольно много, главное - захотеть это сделать. И - для начала улыбнуться!

Психолог отдела
общественного здоровья УЗ «МЗЦГЭ»

Н. Воробьева