



Як впоратися з осінньою нудьгою?

Осінь зазвичай супроводжується у багатьох поганим настроєм, дратівливістю, поганим самопочуттям. При цьому, ми самі навіть не помічаємо, як вганяємо себе в такий плачевний стан.

Звичайно, бути в піднесеному настрої постійно не завжди виходить, але прагнути до цього треба! Навіщо? - Запитаєте Ви. Та потім, ви і відчувати себе будете краще, і з'явиться блиск в очах, а значить, і виглядати ви будете теж добре.

Постає питання: як? - Якщо з усіх боків на вас тисне стрес. Можна поміняти все своє життя, але сміливості відразу змінитися рідко у кого вистачає. Тому почнемо поступово рухатися в потрібному напрямку, щоб наступна осінь була в радість.

Я не буду давати якихось глобальних порад про те, де знайти роботу, як впоратися з дітьми і чоловіком, а просто кілька легких у виконанні пропозицій про те, як зменшити рівень стресу в житті і розфарбувати свої будні яскравими фарбами.

Боремося зі стресом

Стрес проявляється по-різному в нашому житті: від метання по квартирі перед роботою в спробі знайти ключі до бажання розбити тарілку, ну, хоча б об стіну. Щоб ранок починався без авралу треба внести деяку впорядкованість у своє життя.

1. Збирайтеся з вечора: начистіть взуття, нагладьте штани та спідниці, зберіть сумку. Так ви заощадите до 30 хвилин з ранку. І зможете спокійно поснідати.

2. Ставте будильник на 15 хвилин раніше, щоб можна було не поспішаючи встати.

3. Є гарний вираз, що всякий іржавий олівець кращий за хорошу голову. А значить, **записуємо все, що важливо,** або майже все.

4. Робимо копії необхідних документів, і зберігаємо всі документи в строгому порядку. До речі, варто зробити копії ключів.

5. Намагайтеся носити зручний одяг. Це не означає, що міні-спідниці і каблучки - погано. Якщо зручно в них, то добре. Адже, якщо ви некомфортно відчуваєте себе в одязі, значить, ви починаєте нервувати, менше впевнені в собі, весь час поправляєтеся, і, рано чи пізно, починаєте дратуватися.

6. Вчимося розставляти пріоритети. Навіть у дрібницях. А також необхідно розбивати великі завдання на більш дрібні, щоб знати куди рухатися і скільки зроблено.

7. Ставте для себе цілі.

8. Делегуйте повноваження. Замикаючи коло всіх обов'язків на собі, ви робите з себе жертву. А жертви нікому не цікаві. А домовитися про допомогу, і мотивувати - це можна завжди. Навіть якщо у вас двоє дітей і чоловік.

9. Регулярно їжте. Відмова від їжі спричиняє стрес. Так навіщо воно вам! Навіть якщо ви худнете, то завжди можна знайти час для того, щоб перекусити. Дієтичних рецептів, так само як і продуктів, предостатньо.

10. Доглядайте за собою. Адже так приємно дивитися в дзеркало, коли відображення вас влаштовує. А, крім того, доглянута людина - впевнена людина, а значить, зростають шанси домогтися чогось у житті.

11. Прикрасьте житло. Зазвичай влітку і навесні пропонують прикрашати квартири яскравими тканинами, картинами тощо. Так збережіть цей настрій і восени. Завжди можна додати крапельку сонця і кольору в життя. Регулярно робіть покупки для дому. Адже так приємно, коли вас оточують гарні речі.

12. Порядок у квартирі, сумці, робочому столі - один з варіантів зниження стресу.

13. Проводьте ревізію фінансів хоча б раз на тиждень. Щоб 0 на кредитці і мухи в гаманці не стали неприємним сюрпризом. Вже давно доведено, що вести сімейний бюджет корисно. А способів існує достатня кількість, щоб вибрати той, який влаштовує саме вас.

14. Не лінуйтеся. Адже лень - головний ворог щасливого життя.

15. Відпочивайте. Навіть якщо на роботі аврал, і вдома мільйон справ. Знайдіть хоча б пару годин на вихідних, щоб зайнятися своєю улюбленою справою.

Піднімаємо настрій.

Як ви піднімаєте собі настрій? І часто ви це робите? Адже радість можна знайти в дрібницях! Отже, ось кілька пропозицій з підняття настрою!?

1. Займаємося спортом.

Давно доведено, що заняття спортом змушують наш організм виробляти гормон радості. Але відмовок, аби не ходити в спортзал, бігати, або тренуватися вдома менше не стало. А даремно! Мало того, що настрій піднімете, так ще обзаведетеся новими знайомствами, поліпшите самопочуття, і підтягнете м'язи.

2. Прощаємо собі помилки і вчимося балувати себе.

Скільки разів таке було, що купили нову спідницю, плаття, сумку тощо. за списком, а потім ходимо і шкодуємо гроші, які були витрачені. Навіщо? Гроші заробляємо для того, щоб витрачати. Можна витратити на чоловіка, дітей тощо, витратите, але потім. У дітей все є: одяг, іграшки та інше, чоловік, а що чоловік, це він повинен вас балувати. Наступного разу побалуєте ви його. Збираєте на машину, ну і що ... У житті дрібниць не буває, і вдало куплений

костюм може призвести до цілої низки приємних змін в житті. Зрештою, відмовляючи собі у всьому, ви рано чи пізно почнете відчувати себе жертвою. А далі депресія ...

3. Балуйте себе делікатесами.

Раз на місяць можна побалувати себе чимось смачненьким і зовсім не бюджетним. Можна сходити в ресторан, кафе, або купити продуктів і приготувати що-небудь самій.

4. Напишіть або зателефонуйте друзям, або родичам.

Скажений ритм життя змушує нас забувати про близьких людей. Регулярно зустрічайтеся з друзями, і з сім'єю. Обмін враженнями та можливість побачитися з дорогими людьми допоможуть підняти настрій.

5. Спостерігайте.

Скільки дивних речей навколо нас. Жовте листя, що відбиваються в мокрому асфальті фари, вогні вікон, навколишні люди, будівлі, та інше. Так просто побачити дивовижні речі навколо нас.

6. Намагайтеся частіше сміятися.

Жартуйте, читайте, слухайте, дивіться. Сміх продовжує життя.

7. Оточуйте себе яскравими речами.

Яскрава чашка, апельсини у вазі, незвичайний органайзер і багато чого іншого роблять звичайний день яскравим. А яке задоволення приносить вибір таких речей!

8. Регулярно влаштовуйте спа-процедури.

Хоча би вдома. Зараз величезний вибір всіляких засобів по догляду за собою. Так чого ви чекаєте! Можете навіть деякі приготувати самі. Поєднань безліч. Не бійтеся експериментувати й шукати ті рецепти, які сподобаються саме вам.

9. Допомагайте!

Ми живемо в часи байдужих людей. Але ж так приємно, коли ми можемо на кого-небудь покластися. Коли і ми можемо підставити плече другу, родичу, і просто тим, хто цього потребує. Ви навіть не повірите, але коли допомагаєш, відчуваєш себе справжньою людиною, і настрої від того, що ти допоміг різко йде вгору.

У стан депресії та нудьги ми самі себе штучно вганяємо, списуючи на обставини. Звичайно, є моменти в житті, коли радіти нічому. Але й таке проходить. І частіше за все, ми самі заганяємо себе у цей стан, тому що нам не вистачає вражень у житті. А хто може подарувати нам ці самі враження? Звичайно ж, ми самі! Іноді посумувати корисно, але тільки для того, щоб потім з новими силами почати жити.

<https://pixelinform.com/health/medyky-rozpovily-yak-vporatysya-z-osinnoyu-nudgoyu/>