

С утра в хорошем настроении!

(по А.О. Прохорову)

Как помочь себе, если с утра у Вас обычно плохое настроение? Отрицательные эмоции вредны для здоровья – могут возникать спазмы сосудов различных органов, изменяться гормональный фон. Кроме того, пониженный фон настроения нередко способствует появлению неприятных болевых ощущений, утяжелению течения болезней сердца и сосудов головного мозга и, наконец, падению продуктивности работы.

Вы твёрдо решили бороться с плохим настроением? Начните прямо с утра!

Итак: не прививайте себе «заячий синдром» - вечную спешку, резкие вскакивания по утрам. Для этого:

1. Купите себе будильник с нежной приятной мелодией.
2. Откажитесь от бешеной гонки сразу после пробуждения. Это так же вредно, как если бы вы, не разогрев мотор автомобиля, выжали из него предельную скорость. Для грамотного пробуждения поставьте себе будильник на 10-15 минут раньше.
3. Поочерёдно, начиная с пальцев ног, начните напрягать мышцы тела по несколько раз.
4. Потянитесь.
5. Если почувствуете, что в вас в это утро вселился «злой дух» («встаёте не с той ноги»), изгоните его древним китайским способом – весело рассмеявшись!
6. Помните, что утренняя домашняя одежда должна быть самой весёлой и красивой, она тоже делает ваше настроение.
7. Утром перед зеркалом нужно вспомнить что-либо приятное, вызывающее улыбку, что поможет обрести приветливое выражение лица. Только с таким выражением вы вправе обращаться к окружающим. Запомните его. Тренируйте это выражение лица.
8. Доставьте себе ещё одно удовольствие – дайте радость мышцам. Сделайте гимнастику! Это будет следующая доза положительной энергии, которую вы начали накапливать с момента пробуждения.
9. Настройте свой голос. В хорошем настроении голос звучит ровно, приятно. Голос – прекрасное средство самоконтроля, саморегуляции.
10. Не спешите! Лихорадка сборов положит начало усталости. Спешка вызывает нервное напряжение. Последнее, в свою очередь, - сгорание энергии.
11. Поутру – только комплименты, только поощрения! Хваля близких и радуясь им, вы вызываете в них ответную добрую энергию.
12. Выходя на улицу, следует ставить перед собой совершенно определённые задачи: получить необходимый заряд бодрости, уверенности, лучше настроиться на предстоящую трудовую деятельность. Повторяйте про себя: «Я молода, бодрa, энергична!» В мыслях вы уже жизнерадостный человек. Подчините своё поведение внутреннему приказу. Будьте веселы, энергичны. Ведите себя так! Совсем незаметно сотрётся грань между искусственным тренажом и естественным чувством радости жизни: «Я молод, бодр, энергичен!»
13. Помните! Вы сами хозяин своего настроения. Итак, «если хочешь быть счастливым – будь им!»

Педагог-психолог Трошина Елена Витальевна