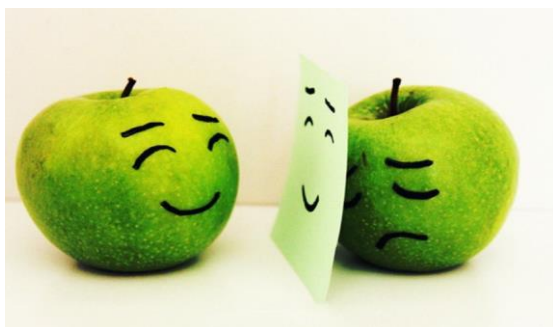


Что делать, когда настроение на нуле?



Что делать, когда настроение на нуле... когда опускаются руки... когда не видишь, куда идти, и хочется все бросить... раз и навсегда. Знакомо?

Знайте, что даже в этот момент вы НЕ ОДНИ.

Что же делать, если уже скатился в состояние апатии

1. Дайте себе побыть в этом состоянии.

Хочется весь день пролежать в кровати? Разрешите себе! Съесть вот то пирожное? Дайте! Читать книжку или смотреть слезливые фильмы? Почему бы и да! Хочется ныть и жаловаться? Вперед! Где там телефон лучшей подруги? Выполняйте свои любые мимолетные желания, так надо. Здесь есть только одно “НО”: не разрешайте себе задерживаться в этом состоянии очень долго.

2. Составьте карту вариантов развития.

Пишите любые идеи. Попробуйте представить, что вы смотрите на себя и на свою жизнь из вертолета. Вы сверху, над картой своей жизни. И оттуда, с высоты полета вы прорисовываете маршруты. Без эмоций, сомнений и страхов. Просто рисуете карту.

3. Поговорите с тем, кто “в теме”.

Возможно, вы действительно застряли, и вам нужен свежий взгляд со стороны. Найдите человека из вашей сферы или возьмите консультацию специалиста. Вы удивитесь, насколько сильный заряд получаешь от такого общения, сколько новых идей возникает в голове.

4. Запланируйте на ближайшие дни что-то приятное, для себя.

Неважно что, массаж, вкусный завтрак, чтение книги, просмотр телевизора... Апатия требует от вас максимальной заботы о себе.

5 Успокойте свой ум.

Помедитируйте, помолитесь, (если вы верующий). Наше постоянно блуждающее сознание — причина негативных эмоций. В курсе “Наука быть счастливым”, говорится, что все время, когда наше сознание блуждает, т.е. не сосредоточено на каком-либо виде деятельности, по большей части мы находимся в негативном состоянии. Исключения составляют моменты мечтаний о чем-то хорошем или счастливые воспоминания. Все остальное время нас занимают опасения, тревоги, страхи и сомнения.

6. Выпустите пар.

Если помимо апатии у вас есть еще и негативные эмоции, например, злость, выпустите ее. Порвите стопку бумаги на мелкие кусочки, «закаляйте» лист. В конце концов, сломайте что-нибудь (только не покушайте на чужую собственность, пожалуйста, не надо)

7. Создайте расслабляющую атмосферу.

Ароматы меняют наше настроение. Аромалампа, свечи, ароматические палочки — отличное средство на этот период. Примите ванну с пеной, включите приятную музыку и погрузитесь в состояние релаксации.

8. Обнимите своего внутреннего ребенка.

Ему плохо. Пожалейте его и себя и пообещайте ему, что скоро все снова будет хорошо!

Апатия — это не приговор. Любое состояние появляется не случайно. Вашему организму нужна передышка. Так дайте же ему ее, а потом сделайте выводы и подкорректируйте свою жизнь в соответствии с новыми знаниями о себе. Тогда в следующий раз ваша апатия не будет такой тяжелой и не задержится надолго.

**Всё будет хорошо!
Ты только
в это верь!!!**



Педагог-психолог
Ульянова Ирина Геннадиевна