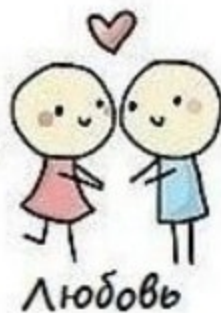


КАК СБЕРЕЧЬ ОЩУЩЕНИЕ РАДОСТИ ЖИЗНИ





Психологи утверждают, что есть смысл задумываться над прежними ошибками только для того, чтобы предотвратить их в будущем. Мучить же себя упреками в том, что уже нельзя изменить, абсолютно бессмысленно.



Несколько советов

Любите своих близких. Уделяйте больше внимания тем, кого вы любите, и вы чаще будете чувствовать себя счастливыми.

Отдавайте много сил своей любимой профессии. Если вы любите свое дело, работайте как можно больше. Или постарайтесь сменить работу — это будет в итоге выгоднее и для вас, и для общества.

Помогайте другим людям. В нас глубоко заложен альтруизм — потребность бескорыстно помогать окружающим. Помогая другим, вы помогаете себе. Во-первых, растет самоуважение, во-вторых, снимаются психические и физические стрессы.

Постарайтесь быть счастливыми! Понаблюдайте за собой, подумайте и выясните, что именно приводит вас в хорошее настроение, что радует, и стремитесь к этому.

Больше двигайтесь. Пока не совсем понятно почему, но любая физическая активность доставляет здоровому человеку настоящее наслаждение. Академик Павлов называл это чувство «мышечной радостью». Есть мнение, что при физических усилиях в мозге вырабатываются своего рода естественные наркотики, приводящие к эйфории.



Обновляйтесь. Нас с детства воспитывают в уверенности, что хороша только размеренная жизнь. Постоянный режим дня, устойчивые привычки, приверженность одному месту работы — все это хорошо, но человеку нужна возможность импровизации. Время от времени меняйте свой имидж и все то, что можно легко и просто изменить без особых финансовых затрат. Например, попробуйте иногда ездить на работу необычным маршрутом, найдите новое увлечение...

Не бойтесь быть несчастными. Это закон психологического маятника: если сегодня вы счастливы, неизбежно придет и обратное состояние, причем те, у кого маятник особенно сильно отклоняется в плюсовую сторону, должны примириться с тем, что велики будут и минусовые колебания.

Настроение человека в течение дня в немалой степени зависит от часа пробуждения. По данным исследователей из Лиссабонского университета, ранний подъем примерно на 50—60% снимает риск депрессии, апатии, уныния. Уже с первыми лучами солнца количество гормонов, воздействующих на центры угнетения в головном мозге, резко уменьшается. Самое сложное здесь для нас — перестроить режим сна и бодрствования. Этот процесс протекает у разных людей в различные сроки, вплоть до года, но в конечном счете организм перестраивается.

Психическую и физическую активность стимулируют ароматы цитрусовых. В то же время они уменьшают выработку «стрессового» гормона адреналина. Если вам предстоит трудный, напряженный рабочий день, то после утреннего душа воспользуйтесь косметическими средствами с бодрящими цитрусовыми ароматами.

