10 prostych sposobów na poprawę nastroju ….. czyli jak „wyjść z dołka”?

Jak to zrobić?...

Każdemu z nas przysłowiowy „dołek” może się przydarzyć. Oto kilka uwag, jak sobie z nim poradzić.

1. ***Wyrażaj wdzięczność!*** (*wdzięczność, to radość z tego, co dostaliśmy od losu lub innych ludzi*).

Jak? Może …..

- Codziennie (przez tydzień) licz „dary losu”. Najlepszym sposobem na przekonanie się do tej metody jest wizualizacja. Koniecznym sprzętem jest słoik i słodycze w optymistycznych kolorach i kształtach (takie jakie lubisz, z jakimi masz pozytywne skojarzenia z dzieciństwa, zdrowe…). Każdy „dar losu”, to jedna, np.: śliwka w czekoladzie. Pod koniec dnia pomyśl o tym, co miłego Cię dziś spotkało i wrzuć odpowiadającą, tym pozytywnym myślom, ilość słodyczy do słoika. W niedzielę przelicz. Może życie nie jest aż tak gorzkie? Jest wiele możliwości na wykorzystanie „słoikowych darów”. ☺
- Napisz list, sms, e-mali do kogoś, komu jesteś wdzięczny.

Dlaczego? ….

Wyrażenie wdzięczności podnosi naszą wartość, hamuje gniew, zbliża ludzi.

2. *Ćwicz optymizm!* *czyli pozytywne myślenie o sobie, ludziach i przyszłości.*

Jak? Może ….

- Pomyśl o ostatnim Twoim sukcesie…., co sprawiło, że go odniosłeś?

Dlaczego?

Pozytywne myślenie nasila wiarę w sukces, co sprawia, że wkładamy w działania więcej wysiłku i więcej osiągamy… i oczywiście jesteśmy dumni z tego, że sobie świetnie poradziliśmy. ☺!!!!!!!!!

3. *Zwalczaj skłonność do zamartwiania się!* (*porażki są nieuchronne, czy należy o nich ciągle myśleć?!*).

Jak? Może …

- Włącz „dzwonek alarmowy”! Kiedy wykryjesz powracającą, niechcianą myśl, zrób coś, co odwróci i pochłonie Twoją uwagę. Rób to, co sprawia Ci przyjemność, co sprawia, że zapominasz o całym świecie lub pomyśli o wypróbowaniu czegoś zupełnie nowego.
- Wypróbuj techniki MINDFULNESS czyli uważności.

Dlaczego?

Ruminacje czyli rodzaj powracających/obsesyjnych myśli, koncentrujących się na analizie trudnych wydarzeń w naszym życiu sprzyjają depresji i obniżeniu nastroju. Kieruje nami błędne

przekonanie, że jeśli będziemy stale myśleć o jakimś problemie, to go zrozumiemy, znajdziemy rozwiązanie i przejmiemy kontrolę. Oderwanie się od problemu sprzyja tzw.: iluminacji, czyli pojawieniu się w głowie gotowego rozwiązania, po okresie nieświadomego „obrabiania" go przez nasz umysł. Patent Scarlett O'Hara!

4. *Ćwicz akty życzliwości!* (*pomoc w drobnych sprawach innym ludziom*).

Jak? Może ….

- Przez tydzień wyrażaj życzliwość wobec innych, np.: przytrzymując komuś drzwi przy wejściu, robiąc, z młodszą siostrą, origami na zajęcia w szkole lub przedszkolu, witając domowników komplementem lub/i uśmiechem itd..

Dlaczego?

Życzliwość podnosi poczucie własnej wartości, sprzyja relacjom interpersonalnym.

5. *Zacieśniaj relacje z ludźmi!*

Jak? Może …

- Poświęć odrobinę czasu na przekazanie komunikatorami „łańcuszka" o optymistycznej treści, np.:

"Dziś Międzynarodowy Dzień Pięknych i Piekielnie Inteligentnych Kobiet. Więc wyślij tę wiadomość do kogoś, kto idealnie pasuje do tego opisu!

Miłego dnia! Jeśli życie daje Ci cytryny, zrób z nich lemoniadę. I zawsze pamiętaj: Kobieta żyje tylko raz...

Wyślij tę wiadomość do pięciu wspaniałych, inteligentnych kobiet, a stanie się to co zawsze

-Nic!!!

Ale przynajmniej sprawisz, że się uśmiechną..."

- Opracuj własny sposób. ☺

Dlaczego?

Szczęśliwi łatwiej nawiązują przyjaźnie, zaś bliskie związki, podnoszą zadowolenie z życia.

6. *Ćwicz zaradność!* (*Poradzę sobie! – to sztuka radzenia sobie ze stresem; stres wywołuje sytuacja, w której jesteśmy przekonani, że nie mamy „zasobów", by jej sprostać; nie kontrolujemy sytuacji*).

Jak określić własne zasoby? Może….

- Pomyśl o jakimś trudnym problemie w Twoim życiu, który udało Ci się rozwiązać? Jak to zrobiłeś? Co lub kto Ci pomógł? To Twoje zasoby!

Jak odzyskać kontrolę?

„Daj mi pogodę ducha, abym zaakceptował to, czego zmienić nie mogę, oraz odwagę, bym zmienił to, co jestem w stanie i mądrość, abym odróżniał jedno od drugiego."

Reinhold Niebuhr, Modlitwa o pogodę ducha.

Dobrze jest opanować umiejętność rozpoznawania, kiedy warto działać i rozwiązać problem, a kiedy lepiej odpuścić sobie i zająć się poprawianiem nastroju (dobry, zabawny film, ciekawa książka, spacer z psem, zrobienie pysznych muffinów, ale o tym, za chwilę …).

7. *Czerp radość z życia!* *Chwytaj dzień – mawiał Horacy. Doceń proste przyjemności!*

Jak? Może….

- Co dzień ćwicz delektowanie się chwilami i prostymi przyjemnościami (powiedz to głośno! *Ta zimowa herbata jest super!!!*).
- Co powiesz na jedzenie na pocieszenie? Uwaga, to nie musi być objadanie się kaloriami! Mitem jest twierdzenie, że to, co zdrowe, nie może być smaczne. Wystarczy tylko poszukać w Internecie informacji na temat zdrowego odżywiania i skomponować własne menu. Może inspiracją będzie ten przepis…

… na genialne babeczki. Któż ich nie lubi?!!!

Składniki:

300 gr mąki,

2 jaja

125 ml jogurtu lub maślanki

60 gr oleju rzepakowego lub z pestek winogron

1 łyżeczka proszku do pieczenia

½ łyżeczki sody

2 łyżki miodu

3 dojrzale banany

½ szklanki kawałków gorzkiej czekolady

½ łyżki skórki otartej z pomarańczy

Przygotowanie:

W jednej misce mieszamy razem składniki suche, w drugiej, składniki mokre (jajka rozbić , banany rozgnieść widelcem). Dodajemy do siebie składniki z obu misek i mieszamy łyżką tak, by wszystkie stały się wilgotne. Uwaga, ciasto powinno być grudkowate i wyglądać na nie do końca rozmieszane! Wkładamy ciasto w papiloty do 2/3 wysokości i pieczemy w temperaturze 190 stopni około 18 minut. Gotowe!

Dlaczego?

Proste przyjemności budują pozytywne emocje i tym samym podnoszą zadowolenie z życia. Dobrze skomponowana dieta powoduje wydzielanie hormonów szczęścia, np.: czarna czekolada. Banany to źródło magnezu -uspokaja.

8. *Wybaczaj! Marek Aureliusz* twierdził: „*Wyzbądź się uczucia krzywdy, a sama krzywda zniknie*”.

Dlaczego?

Niewybaczona krzywda trzyma nas w pułapce przeszłości. Skoncentruj się na byciu tu i teraz oraz spojrzeniu w przyszłość. Zemsta za krzywdę jedynie pogarsza stan emocjonalny.

Zapytaj siebie: *Jeśli… to co się stanie? Dlaczego to dla Mnie takie istotne? Jak wyglądałyby nasze dalsze relacje gdyby…? Gdyby…. jak rozwiązałbym tę sytuację?*

9. *Rób to, co naprawdę Cię wciąga!* *Efekt* ***flow*** (przepływ, uniesienie, to stan między satysfakcją a euforią, wywołaną przez całkowite oddanie się jakiejś czynności)! *A jeśli nie możesz, bo przecież musisz…, to…. postaraj się nadać działaniom sens przez zbudowanie w sobie poczucia, że sam dokonałeś wyboru.*

Jak? Może….

- Za *Wojciechem Eichelbergerem*: Podziel kartkę na trzy kolumny. Pierwszą zatytułuj – ***„muszę, powinienem”***, drugą – ***„chcę, potrzebuję, pragnę”***, trzecią – ***„wybieram, decyduję się”***. Przenieś tam wszystko, co tylko się da z dwóch pozostałych kolumn. Niemożliwe? Spróbuj!

Dlaczego?

Takie myślenie daje poczucie wolności i odpowiedzialności za własne życie.

10. *Realizuj cele z zaangażowaniem!* *Cokolwiek robisz, rób to z pełnym zaangażowaniem, wkładaj w to serce.*

Jak?

Wyznacz sobie cel. Dokładnie go sprecyzuj. Określ: *Co chcesz osiągnąć? Kiedy? Dlaczego to takie ważne? Jak to osiągnąć? Skąd*

będziesz wiedział, że to osiągnąłeś? Pamiętaj, cele nierealne mogą unieszczęśliwić.

Dlaczego?

Po pierwsze, pamiętaj, … efekt flow! Po drugie, zaangażowanie powoduje, że wzrasta nasze poczucie kontroli, pewności siebie i sensu życia. Mamy skłonność do uzasadniania każdego naszego wysiłku pytając: *PO CO*?!

Na koniec …. uniwersalna rada:

Dbaj o siebie i uśmiechaj się!!!!

Opracowała: Jolanta Bogdanowicz