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, збиріть 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, **зап исуємо 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 каблуки - погано. Якщо зручно в них, то добре. Адже, якщо ви некомфортно почуваєте 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 домовиться 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 і т.п. Так збережіть цей настрой 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 лінь - 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 і т.д. за списком, а потім ходимо і шкодуємо гроші, які були витрачені. Навіщо? Гроші заробляємо для того, щоб витрачати. Можна витратити на чоловіка, дітей і т.п., 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.□□□□ Балуємо 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 цьогопотребує. Ви навіть не повірите, але коли допомагаєш, відчуваєш себе

справжньою людиною, і настрій 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.