



«Опять сегодня не мой день», «Все валится из рук», «Не с той ноги», «Что-то у меня всё не так» - все мы когда-то о себе так думаем хотя бы иногда.

По крайней мере, я знаю очень немногих людей, которые всегда в тонусе. Хотя, возможно, они просто умеют прятать свою хандру от глаз посторонних.

Отсутствие настроения на работу или плохое состояние чаще всего легко объяснимы: накопившаяся усталость, стресс, перегрузка на работе или даже банальный весенний авитаминоз. А может быть, кто-то просто сильно испортил настроение... Вот несколько советов, чтобы не падать духом и укрепить тонус.

1. Самый главный враг плохого иммунитета, слабости и разбитости – это витамин С. Но я не рекомендую бежать в аптеку, хотя в экстренных случаях есть смысл и его употребить (в рекомендованных количествах). Лучший вариант – это местные свежие фрукты и овощи, а особенно много этого витамина содержит киви. Цитрусовые – не самый лучший вариант, поскольку аскорбиновая кислота не сохраняется в них в большом объеме: от места сбора до употребления в пищу проходит слишком много времени, а важное условие, хранение в холоде, не всегда соблюдается.

Кстати, аскорбинка положительно влияет и на состояние кожи, результат будет замечен уже через пару дней.

2. Контрастный душ – так давно известный всем способ взбодриться на весь день, причем с моментальным эффектом.

3. Если вы, мечтая сбросить вес, сидите на диете, то явно ощущаете хотя бы один из признаков недомогания или повышенную нервную возбудимость. Запомните это: отсутствие в рационе углеводов вызывает не только похудание, но и истощение нервной системы в целом. Добавьте в свой список разрешенных продуктов медленные углеводы, такие как бурый рис, гречка, брокколи, авокадо, яблоки, сливы и т.п. Употребление их поможет избежать негативных для организма последствий и отобьет желание срывать на других.

4. Массаж ушной раковины. Применяя несложную технику, без особых усилий вы получите хорошее самочувствие и улучшите кровообращение.

5. Внесите небольшое изменение в график дня или свои привычки: пообедайте в другом месте или попробуйте что-то кардинально новое, купите себе новую кружку, измените

маршрут до места работы или обратно – просто прогуляйтесь хоть пару остановок. Добавив немного разнообразия в любой свой «пунктик», можно значительно снизить уровень стресса и поднять настроение.

6. Предоставьте себе возможность выспаться. Поменяйте режим сна и бодрствования хотя бы на неделю. Отложите на завтра всё, что можно, и лягте спать раньше. А лучше еще раньше. И отодвиньте от себя пульт, мобильный телефон и ноутбук – пусть не провоцируют.

7. Много негативных мыслей, в голове беспорядок, что-то угнетает? Вымойте голову! Я понимаю, что Вы – чистоплотный человек и делаете это регулярно. Но многие давно заметили, что очистка кожи головы и волос на энергетическом уровне помогает освободить сознание от всяких «тараканов»: забыть обиду, перестать думать о чем-то неприятном, оставить все плохое в прошлом. Большого эффекта можно добиться, применяя шампунь с ароматическими добавками, подобранный на свой вкус.

8. Накопилось? Выпустите пар. Разбейте пару тарелок или покричите там, где вас никто не услышит. А можно сходить в гости к любимой «жилетке», выплеснуть эмоции (только не бейте там посуду) и получить поддержку.

9. Сведите к минимуму возможность встречи с неприятными для вас людьми, старайтесь окружать себя теми, кто дарит вам положительные эмоции. Поставьте себе четкую цель, вспоминайте о ней каждое утро за чашкой кофе или перед зеркалом – так каждый новый день будет способствовать её достижению, не позволяя вам угасать. Создайте коллаж, воплощающий эту мечту: визуальное восприятие будет способствовать еще более продуктивному завершению задач.