

«Секреты психологии»



Как можно себя встряхнуть, если вы не в форме

У каждого человека бывают дни, когда он чувствует себя «не в своей тарелке» или «не в форме», как еще принято говорить.

Что делать в такие дни, как можно себя «встряхнуть», поднять себе настроение, создать позитивный настрой на день.

Разыщите какое-нибудь тихое местечко, где никто не может вам помешать (хотя бы туалет), и попробуйте улыбнуться. И пусть сначала у вас не будет никакого желания делать это, а вместо улыбки получится гримаса - ничего страшного. Главное, что вы чуточку приподняли уголки ваших губ. Этим самым вы подтолкнули цепную реакцию: уголки губ идут вверх, и мускулы щек начинают нажимать на нервы. Нервы, в свою очередь, передают сигнал в мозг: твой хозяин улыбается! Тот сразу же посылает в организм гормоны радости-эндорфины. А гормоны радости уничтожают гормоны беспокойства. Все это нейрофизиологический процесс.

Вот 5 советов к улыбке, которые помогут запустить этот процесс выработки гормона радости и справиться с плохим настроением.

Совет 1: улыбайтесь в тот момент, когда снимаете телефонную трубку. Эта маленькая хитрость создаст положительную атмосферу во время разговора.

Совет 2: выполните это упражнение, когда вы чем-то рассержены. Благодаря ему вам не просто станет легче, но у вас еще и прояснится сознание.

Совет 3: улыбайтесь и тогда, когда сердится кто-то другой. И этот человек также почувствует облегчение (разумеется, если на вашем лице будет улыбка, а не снисходительная усмешка).

Совет 4: улыбайтесь при новом знакомстве. По большей части люди реагируют на улыбку более открыто или доброжелательно по сравнению со своим обычным поведением.

Совет 5: улыбайтесь, прежде чем начать какое-либо дело. И ваш позитивный настрой обязательно поможет вам с этим делом благополучно справиться.

Существует еще несколько способов быстро собраться с силами.

Составьте список дел, которые вам необходимо выполнить, и оцените каждое по шкале от 0 до 100 (означает «совсем неважное», а 100- «очень важное»).

Вам следует заняться теми делами из них, что лежат в области от 70 до 100. Не сомневаюсь, вы будете просто поражены, увидев, как много пунктов в этом списке для вас практически ничего не значат.

Найдите в себе смелость отбросить эти затеи, вместо того, чтобы постоянно себя утешать «может быть, когда –нибудь я этим займусь».

В этом случае в списке останется намного меньше пунктов, которые действительно требуют внимания. И поскольку вы наконец-то прояснили для себя, какие дела по-настоящему важны, вам будет гораздо легче собраться с силами. В том случае, если вы не знаете, как оценить по данной шкале то или иное дело, задайте себе вопрос: «Как сильно я огорчусь, если это не сделаю?».

А существует ли способ быстро отдохнуть?

Есть одна очень интересная техника. Она происходит от английского слова « palm»- ладонь.

Суть этой техники заключается в следующем: вы закрываете свои глаза обеими ладонями, причем ладони ложатся таким образом, что НЕ касаются глаз. В такой «зоне безопасности» ваши глаза могут отдохнуть. Но ослабление напряжения глазных мышц означает также расслабление прочих мышц лица, шеи. Так что благодаря этому упражнению вы получаете возможность немного отдохнуть.

И чем чаще вы будете прибегать к данному упражнению, тем реже ваш организм будет оказываться в состоянии истощения.