

Как поднять настроение

В этой статье поговорим о том, как поднять настроение. Существует много иллюзий о том, как поднимать настроение, но многие из них лишь временно поднимают настроение, а потом следует еще сильнее упадок. Так вот, чтоб такого не было у тебя, я тебе открою истинную причину твоего настроения. Откуда оно берется, как возникает и как поднять настроение.

Твое настроение отражает твое внутреннее состояние в данную секунду.

Настроение не случается случайно. Настроение возникает благодаря определенным твоим действиям и мыслям. В основном это недавние (сегодняшние, вчерашние) действия и мысли.

Настроение — это некая реакция тебя на твои действия.

Если действия правильные, человек будет в хорошем настроении.

Если действия неправильные, человек будет в плохом настроении.

Правильные и неправильные действия по отношению к цели.

Давай я покажу на примере.

Представь человека, у которого есть определенная цель.

Так вот, если этот человек действует правильно по достижению своей цели и получает результаты, он будет в отличном настроении. Если человек действует, но делает не те шаги по достижению цели, или занимается имитацией бурной деятельности, но реально не продвигается к своей цели, внутри он чувствует, что это не приведет его к цели, то настроение будет плохое.

Если же у человека отсутствует цель, тогда преобладает плохое настроение, потому что внутри человек чувствует, что жизнь проходит, а он остается на месте.

Каждый человек сам внутри знает, что делать и как делать по достижению цели.

Настроение отражает результат твоих действий.

Возьми себе на заметку следить за своим настроением.

Как только ты что-то сделал и настроение стало портится, значит ты выбрал неправильное действие. Измени действие — твое настроение сразу изменится.

Существует много теорий позитивного мышления, типа думай позитивно и все будет хорошо. Я утверждаю, что не будет. Вообще, я убежден, что **позитивное мышление не работает!**

Если ты двигаешься в неправильном направлении, ты не можешь заставить себя чувствовать прекрасно постоянно, а также не сможешь заставить себя мыслить позитивно. Твое тело будет посылать в твою нервную систему импульсы, которые

Тренинг «[Поиск Предназначение](#)» - найди себя, будь счастлив и реализуй свои мечты

Тренинг «[Я Чемпион](#)» - стань энергичным, обрети мотивацию, достигай любые свои цели

[Клуб Чемпионов](#) – общайся с чемпионами, думай, как чемпион, живи, как чемпион

[Коучинг и консультирование](#) – находи самые эффективные решения любых своих проблем

сигнализируют о том, что что-то не в порядке. Ты не туда идешь, не в том направлении.

Представь пожалуйста, что ты едешь на автомобиле, и у тебя кончается бензин. Начала мигать красная лампочка. Затем мигающая лампочка превратилась в горящую, давая знать, что нужно заправиться. Ты конечно можешь разбить лампочку и ехать дальше, как не в чем не бывало, но бензин закончится и ты остановишься.

Так и наше **настроение сигнализирует тебе о твоих действиях.**

Если настроение плохое, значит оно говорит тебе «обрати внимание, что-то не так».

Вспомни, когда оно стало портиться. Вспомни, что ты делал. Постарайся понять причину и изменить ее. Ты даже можешь сам себя спросить, в чем причина моего плохого настроения, и ты получишь ответ.

Только изменив причину, ты изменишь следствие.

Плохое настроение — это следствие.

Ты конечно можешь заставить себя сменить настроение, включив музыку, танцуя или пойти заниматься спортом, но если ты не изменишь действия, которые привели тебя к плохому настроению, настроение все равно упадет.

Запомни: чтоб по-настоящему поднять настроение, нужно изменить действие.

Настроение очень зависит от твоих ценностей и приоритетов.

Если для мужчины на первом месте бизнес/работа, то его настроение в основном будет зависеть от дел в бизнесе/на работе.

У женщины настроение будет в большей мере зависеть от положения дел в семье и в отношениях. Даже, если что-то не так складывается на работе, для нее это не будет большой проблемой. Дела на работе будут незначительно влиять на ее настроение.

Твоя система приоритетов и ценностей определяет главные факторы смены твоего настроения.

Богатые, успешные, счастливые люди тоже могут быть в плохом настроении. Каким образом?

Они поставили себе цель, которая для них важна. (Проблемы у людей будут всегда, будет меняться уровень проблем. Чем выше человек поднимается, тем выше становятся проблемы).

Если у них что-то будет не получаться, в плане достижения этой цели, соответственно их настроение будет отражать этот факт.

Тренинг «[Поиск Предназначение](#)» - найди себя, будь счастлив и реализуй свои мечты

Тренинг «[Я Чемпион](#)» - стань энергичным, обрети мотивацию, достигай любые свои цели

[Клуб Чемпионов](#) – общайся с чемпионами, думай, как чемпион, живи, как чемпион

[Коучинг и консультирование](#) – находи самые эффективные решения любых своих проблем

Используй свое настроение, как сигнальную лампочку, которая указывает тебе на правильность или неправильность пути по отношению к твоей цели.

Ниже привожу тебе несколько способов, как можно поднять настроение, но помни, что эти способы дадут тебе временный эффект.

Первый способ, как поднять настроение

Включи любимую музыку и начни танцевать

Второй способ, как поднять настроение

Используй аффирмации, заклинания, визуализацию

Третий способ, как поднять настроение

Интенсивные занятия спортом

Четвертый способ, как поднять настроение

Алкоголь, сигареты (ОЧЕНЬ НЕ РЕКОМЕНДУЮ)

Пятый способ, как поднять настроение

Заняться самообразованием. Почитать книгу, послушать аудио и другие образовательные материалы

Шестой способ, как поднять настроение

Общение с позитивным человеком или группой людей

Седьмой способ, как поднять настроение

Погулять на природе.

Восьмой способ, как поднять настроение

Медитация. Медитация сделает перезагрузку твоего мозга.

ПОМНИ: Самый лучший способ поднять настроение — действия, которые ведут тебя к твоей цели! (если нет цели, найди цель).

ДУМАНИЕ И РАЗМЫШЕНИЕ НЕ ПОМОГУТ!

Буду очень благодарен и признателен, если ты поделишься этой статьей со своими друзьями и знакомыми.

Копирование и использование материала этой статьи разрешается только с указанием авторства и ссылки на сайт [andreevalexandr.com](http://www.andreevalexandr.com)

Тренинг «[Поиск Предназначение](#)» - найди себя, будь счастлив и реализуй свои мечты

Тренинг «[Я Чемпион](#)» - стань энергичным, обрети мотивацию, достигай любые свои цели

[Клуб Чемпионов](#) – общайся с чемпионами, думай, как чемпион, живи, как чемпион

[Коучинг и консультирование](#) – находи самые эффективные решения любых своих проблем