

image not found or type unknown



Как часто, особенно в молодости, мы говорим о своем настроении. А если и молчим, то наше поведение бывает красноречивее слов. Хорошее настроение – мы улыбаемся, мы доброжелательны, все у нас получается. Плохое настроение – работа не ладится, люди вокруг завистливые или злые, здоровье отвратительное и т.д. И когда твоё настроение управляет тобой, твоими поступками – это для нас просто беда. Кажется, что справиться с этим очень сложно и порой невозможно.

Но со временем мы начинаем понимать, что управлять св

оим настроением можно. Точнее нужно. Ведь настроение – это твоё отношение к тому, что тебя окружает.

Всем давно известно, что люди делятся на оптимистов и пессимистов. И это не означает, что у оптимистов все, как говорят, в шоколаде. Просто они умеют видеть и ценить то, что у них есть. Нет здоровья, зато есть хорошие друзья. Всегда помогут и поддержат. Нет денег, но есть руки, которые могут сделать все. Бывают неприятности, но есть понимание, что все не вечно. К тому-же у них есть мужество, которое не позволяет быть несчастными и помнить все обиды и неудачи. У оптимистов конечно-же бывает грустное или тревожное настроение. Но это как погода – тучи уходят, а на смену обязательно выглянет солнышко. Поэтому к оптимистам тянутся другие люди и у них всегда больше возможностей для хорошего настроения.

Про пессимистов даже писать не хочется. Их можно узнать сразу по внешнему виду – всегда хмурые, грустные, неулыбчивые. Быть рядом с ними очень тяжело. Им часто хочется помочь увидеть мир с другой, более светлой стороны. В темноте ведь трудно что-либо разглядеть. А они находятся чаще всего в ней. У пессимистов всегда есть объяснение своему плохому настроению. Работа нелюбимая, люди вокруг злые, денег мало, погода и та дрянь. Про здоровье и говорить нечего. Заболел пальчик и сразу все плохо. Поэтому, настроение мрачное, упадочное, отвратительное. Но если пессимист не ленивый и умный человек, он сам может изменить свое настроение. Для этого порой достаточно, чтобы у него появилось, например, любимое занятие. Оно будет занимать его время, душу. А восторги окружающих поднимут настроение. Подозревать их в лести он не сможет- ведь то, что он сделал, действительно великолепно. Сам же видит. Разумеется, способов

изменить свое настроение много, лишь бы было желание.

Конечно все не так просто. В жизни нашей случается всякое. Мы к сожалению, не можем изменить события, которые происходят с нами, но поменять отношения к ним в наших силах. Нужно только постараться убрать из жизни то, что мешает. Это наши страхи, обиды, скука, раздражение. Любую негативную мысль нужно обязательно выбросить из головы и не дать ей пустить корни. Конечно это работа не простая. Но после этого жизнь для нас станет в радость, а это уже счастье. Счастье для тебя и твоих близких. Так что улыбайтесь и будьте счастливы, несмотря ни на что.