

Коли немає настрою...



У всіх нас бувають нещасливі дні.



Це такі сумні дні, коли ти - морально
подавлений,



роздратований,



самотній,



і повністю знесилений.



В ці дні ти відчуваєш себе піщинкою в
дюнах, тобто малою та незначимою
людиною,



замикаєшся в собі,



у тебе немає бажання та снаги робити
будь-що.



В нещасливі дні ти можеш стати таким параноїком, що ніхто не наважиться до тебе наблизитися (що не завжди є поганим).



Ти себе відчуваєш таким розчарованим і пригніченим,



що виникає бажання гризти нігті,



.. або проковтнути за один раз три плитки шоколаду!



В жахливі дні ти наче занурений в океан меланхолії,



і в будь-який момент можеш без причини заплакати.



Кінець-кінцем, тобі здається, що крокувати далі життям - немає сенсу,



і ти не знаєш, на скільки тобі ще вистачить сил, щоб триматися.



Хочеться закричати:
"Я здаюсь!"



Не треба багато підстав для того, щоб день розпочався погано.



Ти просто можеш прокинутися не в гуморі,



почуватися відкинутим іншими,



з тебе можуть насміхатися,



або ж тобі доводиться бути не тим, ким ти є насправді.



І взагалі, можеш помітити, що чим більші в тебе успіхи по життю, тим сумніші обличчя твоїх "друзів" .



Що ж тоді робити?
Що робити?!!!!!!!!!!!!!!!



Ти, як і більшість людей, думаєш, що все владнається саме по собі, що ти цього заслужив, що в інших буває ще гірше...



Це означає, що ти готовий задовільнятися малим, насправді, ти **ВАРТІЙ** більшого!!!
Якщо нічого не робити і нещасливі дні затягнуться, ти ризикуєш стати занудою або набридливим скиглієм. Твій одноманітний пригнічений настрій почне втомлювати інших, і ти помилково почнеш думати, що від тебе відвернулися, тому що з тобою як особистістю щось не так.



В такі моменти варто вчитись дивитись на життя по-іншому:



Молодість дається тільки один раз,



та й старими не зможемо бути двічі.



Хто знає, які приємні сюрпризи очікують нас за рогом?



І зрештою, світ сповнений чудових відкриттів,



моментів, які ти не можеш навіть собі уявити.



Ти маєш всі шанси стати неймовірно багатим,



реалізувати свій потенціал (уважніше придивись до себе, деякі речі ти можеш робити краще, ніж інші)



Цікаво, правда?



Але зачекай, є ще щось!



Існує акробатика,



і спортивні ігри,



і йога,



і караоке,



і нестримні, безумні дикі танці.



А ще романтика...



Ніжні обійми.



Частіше розслабся. Дихай глибоко (вдихай носом, видихай ротом). Спробуй медитувати, в тебе вийде.



Прийми той факт, що про свої емоції та почуття потрібно говорити, тоді в тебе буде більше шансів, що тебе зрозуміють і підтримають.



Буває так, що нас мучить почуття вини. Якщо це так, будь щирим, зізнайся, що тобі жаль (ніколи не пізно це зробити). Наше мовчання може розцінюватися так, ніби ми дійсно хотіли для інших того, про що жалкуємо.



Якщо хтось помиляється, наберись сміливості, щоб сказати: "Це не справедливо і я незгідний". Будь рішучим!



Пишайся собою таким, яким ти є,



але не втрачай уміння посміятися над собою.



Будь доброю людиною, не зраджуй своїм цінностям та принципам!



Не бери на себе більше справ, ніж ти можеш зробити!



Ризикуй!



Ніколи не відступай. Не бійся зробити перший крок до здійснення своєї мрії.



В кінці кінців, чи не цього варте життя?(Проживи його енергійно і з радістю)



Проживай кожен день так, наче він останній в твоєму житті, тому що один день-таки буде останнім!



І пам'ятай, в цьому світі ти лише людина, але для когось ти – цілий світ!



Навіть якщо наші рідні, близькі, друзі рідко нам говорять про те, що ми важливі для них, доки вони поруч з нами – це дійсно так!