

Как поднять себе настроение за 10 минут?

Часто впадаете в негатив? Очень долго сидите в яме и не можете подняться? Есть технология улучшения настроения за 10 минут!

Представим, что у Вас сейчас нет никакого настроения, Вы просто листаете интернет в надежде, что все как-нибудь само собой образуется. Но лучше почему-то не становится. Да?

Включайте секундомер!

1. Смените обстановку: выйдите на улицу/на балкон/в другую комнату – 1 минута
2. Осознайте, что у Вас плохое настроение – 15 секунд.
3. Поймите причину, почему у Вас плохое настроение – 15 секунд.
4. Примите ситуацию такой, какая она есть, простите людей, на которых злитесь и отпустите ситуацию – 45 секунд.
5. Вспомните и поблагодарите внутренне за те хорошие вещи, которые есть у Вас сейчас (не менее 20 вещей) – 45 секунд.
6. Откройте свой список целей и прочитайте его или желаний/напишите, о чем мечтаете, если у Вас еще нет такого списка – 1 минута
7. Сделайте любое действие, ведущее Вас к достижению цели, результат которого можно ощутить прямо сейчас. Маленькое микродействие, шагочек на пути к цели – 5 минут. Например, позвоните потенциальному клиенту/партнеру или выложите пост, или зарегистрируйтесь на образовательной площадке, все равно, главное, чтобы приближало Вас к цели и давало быстрый продукт (о ЦКП, о ценном конечном продукте буду писать в следующих постах).
8. Похвалите себя внутренне за проделанную работу, прочувствуйте, как изменилось Ваше настроение и состояние, поприветствуйте хорошее настроение – 1 минута

Вот, и хорошее настроение уже стучится в Вашу дверь!

Не закливайтесь на негативе, быстро переключайтесь и в этот момент старайтесь произвести какой-либо продукт, т.е. совершить действие, заканчивающееся результатом. Это всегда и неизменно приводит к улучшению настроения и поднятию боевого духа!

