

КАК ПЕРЕЖИТЬ ЗИМУ

Четыре самых грустных месяца в году – ноябрь, декабрь, январь и февраль. Из-за недостатка солнечного света в это время у многих из нас ухудшается настроение, появляется апатия, сонливость... Несколько идей, которые помогут избежать потерь.

1. Побалуйте себя вкусняшкой.

Только не каким-то мусором наподобие чипсов, конфет или шаурмы (хотя как раз мусорной еды очень хочется во время черной полосы, правда?). Если лень готовить что-то масштабное, купите себе необычный фрукт, например.

2. Смените одежду.

Это работает в обоих направлениях: если вы засиделись в растянутых домашних тряпках, оденьтесь красиво, даже если остаетесь дома; если целый день пришлось душиться галстуком или спотыкаться на каблуках, укутайтесь в любимую пижамку с медвежатами. Смена одежды - это тоже смена обстановки.

3. Прогуляйтесь непривычным маршрутом.

Свежий воздух и естественный свет - раз, размять мускулы и разогнать кровь - два, сменить декорации (хотя бы ненадолго) - три. В любой непонятной ситуации - гуляйте. И не надо говорить, что погода плохая. Шапки и свитера у вас нет, что ли?

4. Поговорите с кем-нибудь (только не по интернету).

Необязательно выливать душу и плакаться кому-нибудь в жилетку. Просто навестите друга и расскажите о фильме, который недавно видели. Позвоните родителям, в конце концов. Замкаться в себе - худшая идея, которая может прийти в голову посреди зимы.

5. Сделайте список сделанных дел вместо списка дел, которые нужно сделать.

Внезапно выяснится, что вы не такой уж лентяй, как вам казалось.

6. Создавайте уют.

Для человека важно иметь место, куда хочется возвращаться. Попробуйте внести в интерьер своего дома немного яркости, пусть это будут плакаты или картинки на стенах, плед или коврик, шторка, ширма – при желании подобные вещицы можно сделать своими руками или приобрести очень недорого. Купите себе новую смешную и красочную кружку, носки с пальчиками, шапку-панду (в конце концов, ее всегда можно просто носить по дому!), говорящего хомяка или маленький кактус. В общем,

сделайте с домом что-то, что позволит вам считать его своим и улыбаться, когда вы возвращаетесь.

7. **Позвольте себе немножко приунуть.**

Плохое настроение под серым зимним небом - это совершенно нормально, и не нужно чувствовать вину по этому поводу. Время от времени можно и в постели поваляться, и даже немного всплакнуть. Главное не превратить уныние в ежедневное состояние. Отлежались - и снова в бой!

8. **И помните, что никто не отвечает за ваше счастье, кроме ВАС!!!**

