



СЕКРЕТЫ НАШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Настроение – это общий эмоциональный настрой человека в данный момент его жизни. Попробуйте произнести про себя: «радостный день», «пасмурное состояние души», «упадок духа», «тихая грусть», «состояние ласковой неги»... Все это – про настроение.

Оно может быть хорошим и плохим, активным и вялым, спокойным и раздраженным, включенным и отстраненным. Каким оно только не может быть! Очень важно осознавать свое настроение. Важно по многим причинам. Прежде всего в принципе очень важно понимать, какой ты и что с тобой происходит. Только в этом случае можно надеяться, что это ты живешь, а не тобой управляют. Кроме того, осознавая свое настроение, мы можем учитывать его: планировать день, назначать свидания, приглашать гостей. И самое главное: зная свое настроение, мы при необходимости можем влиять на него.

На поверхностный взгляд собственное настроение представляется нам вещью совершенно самодостаточной и воздействию не подлежащей. Но это не так. Наше настроение обязательно зависит от каких-то причин. Если вам грустно, тоскливо, что-то гнетет, а причины не видно, надо подумать, покопаться в себе и найти источник своих «настроенческих» проблем. Например, им может оказаться какое-то забытое и невыполненное дело, о котором нам сигнализирует плохое настроение.

С возрастом способность человека осознавать свое настроение развивается. В 13-14 лет очень часто бывает такой момент развития этой способности, когда настроения свои мы осознаем, а вот принимать их не всегда получается. Возникает ощущение недовольства собой: и внешностью, и манерами, и внутренним состоянием. Желание менять себя – похвальное, чисто человеческое желание. Но многое становится на свои места, в душе появляется больше радости и света, если научиться принимать свое настроение. Мне грустно? Что ж, есть же светлая грусть; в таком состоянии хорошо пишутся стихи. Меня все раздражает? Запрись в

пустой комнате и позлись, поругайся вслух, покричи. Бывает полезно выплеснуть накопившуюся в душе грязь. Только не нужно привлекать к уборке собственной души окружающих!

Признание за собой права испытывать то, что действительно чувствуешь, - первый шаг к управлению своим настроением. Так бывает: только заметишь факт отвратительного настроения... глядь, а оно уже улучшилось!