**Ужасный день. 12 способов улучшить**

У всех бывают ужасные дни, когда все валится из рук, все планы рушатся. А тут еще и «проблемные» клиенты, нерасторопные коллеги, проблемы в личной жизни. Все это очень портит настроение. Так что же можно сделать в такой день, когда кажется, будто весь мир ополчился против тебя?

1. Не поддавайтесь желанию «подсластить» себе жизнь. Дело в том, что удовольствие от такого «подарка» для самого себя продлится недолго, а потом может еще появиться вдобавок чувство вины, потери контроля над ситуацией и другие малоприятные последствия. Это еще более усугубит ситуацию.

2. Сделайте что-то приятное для другого человека. Это действительно помогает. Когда Вы делаете что-то хорошее, то чувствуете себя намного лучше.

3. Отвлекитесь от неприятных мыслей. Это помогает, когда в жизни происходят неприятные вещи. Я знаю это из личного опыта. Дело в том, что когда родилась моя старшая дочь, она целую неделю сразу же после своего рождения провела в отделении интенсивной терапии для новорожденных. Я постоянно находилась в больнице, очень переживала. Мой муж предложил поехать в кино, отвлечься немного. Сначала я совершенно не хотела, но потом, все же, мы поехали. И действительно, я немного отвлеклась от дурных мыслей, мне стало проще воспринимать ситуацию.

4. Есть один секрет, который помогает вернуть душевное равновесие: навести порядок на рабочем столе, в ящиках и т.д. Это дает нам возможность увидеть изменения к лучшему, обрести чувство контроля над ситуацией, что, в свою очередь, дарит внутреннее спокойствие и комфорт.

5. Говорите себе: «Ну, во всяком случае, я…». А дальше вспоминайте, что полезного Вы все-таки сделали сегодня. Даже если сегодня неудачный день, Вы все же посетили спортзал, например, или поиграли со своими детьми, или просто погуляли с собакой.

6. Очень хорошо помогают интенсивные физические нагрузки. Можно с помощью упражнений отвлечься от негативных мыслей. Но тут секрет заключается в том, чтобы действительно активно работать в спортзале, так как, например, размеренная прогулка может только усугубить ситуацию, потому что во время нее Вы еще больше будете задумываться над своими проблемами.

7. Не изолируйтесь от окружающих! Когда наступают такие сложные моменты в жизни, очень часто хочется уединиться, отгородиться от окружающего мира. Но, исследования показали, что как раз контакты с другими людьми помогают легче переносить сложные жизненные ситуации.

8. Утро вечера мудренее. Постарайтесь пораньше лечь спать. На следующий день Вам будет легче заново оценить ситуацию. А если Вы еще вдобавок выспитесь хорошенько, то у Вас появиться больше энергии и сил для действий.

9. В трудные моменты напоминайте себе о своих положительных сторонах. Например, если Вы на работе чувствуете себя некомфортно, то направляйте свое внимание на те сферы жизни, где Вас ценят, больше общайтесь с теми, кто хорошо к Вам относится.

10. Мыслите глобально. Задайте себе вопрос: «Будет ли эта проблема для меня столь важной через месяц или через год?». Помните о том, что все в этой жизни проходящее, негативные моменты просто нужно пережить.

11. Напишите о своих переживаниях. Когда меня что-то гложет, мне иногда помогает просто выплеснуть свои эмоции на бумагу. Сразу становится немного легче.

12. Будьте благодарными! Помните о том, что **самый ужасный день** – это все равно не катастрофа.