

## 6. Запишитесь на Фитнес или танцы!

Сомневаетесь, насколько хватит вашего спортивно-танцевального запала? Схитрите: найдите пару заведений, где первые (ознакомительные) занятия проходят бесплатно! Сходите туда, сюда... И, как говорят психологи, доминанту разрядите, и с тренерами «на халяву» пообщаетесь, они подскажут какие мышцы вам нужно подкачать и как это сделать, дадут рекомендации по питанию...



И, как говорят психологи, доминанту разрядите, и с тренерами «на халяву» пообщаетесь, они подскажут какие мышцы вам нужно подкачать и как это сделать, дадут рекомендации по питанию...

## 7. Пересмотрите любимые фильмы.

Только обязательно жизнеутверждающие и с хэппи-эндом. «Милашка», «Красотка», «Париж, я люблю тебя» или «В джазе только девушки» – то, что доктор прописал. Поучитесь жизненной стойкости у «Фриды». Трогательной эксцентричности – у «Амели». А драмы вроде «Танцующей в темноте» спрячьте подальше, хотя бы на время.

## 8. Смените beauty-арсенал.

Содержимое косметички наверняка нуждается в обновлении. В этом сезоне в моде широкая, филигранно очерченная линия бровей, четкий контур глаз, ягодный рот, аристократическая бледность. Вот и прикидывайте: кисть для бровей, карандаш для глаз, объемная тушь, красная помада,

суперкачественный тональный крем – уже полноценный шопинг. В итоге сочные яркие цвета выдвинут вас на первый план и подкинут здоровой самоуверенности, а пастельные – окутают вуалью умиротворенности.

## 9. Пройдитесь по магазинам обуви и одежды.

Чтобы не увлечься и не кусать потом локти – ограничьте себя в финансах, положив в кошелек скромную сумму. Прогуляйтесь, ознакомьтесь с тенденциями, примерьте то, что понравится. Помните, ваша задача – поднять себе настроение, а сделать это поможет даже совсем небольшая покупка: пара колготок (супермодных, плотных, непрозрачных), перчаток (на пике моды – очень длинные модели) или флакон духов.



**10. Пофантазируйте и сделайте ставку на свежесть и остроту ощущений** (этот пункт – полностью на ваше усмотрение).



# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОСЕННЕЙ ДЕПРЕССИИ

# 10 СПОСОБОВ ПОДНЯТЬ СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ



Об осенней хандре многие из нас знают не понаслышке. Застой в делах, размолвки с близкими, сорвавшиеся отпускные планы – немудрено, что дурное расположение духа становится нашим постоянным спутником. Но, как известно, мир таков, каким видим его мы. Предлагаем 10 прекрасных способов поднять себе настроение.



### 1. Первым делом – выспитесь.

Часто мир видится в серых тонах лишь из-за хронического недосыпа и накопившегося переутомления. Устройте себе «сонный» выходной, понежьтесь в постели среди свежих, благоухающих, непременно красивых и желательно новых простыней. Не поспешите купить новый комплект специально для этого случая. Черный шелковый, белый с кружевом или «детский» с радужными мишками – выберите по вкусу, а не из соображений практичности. Ароматное саше под



подушкой, чашка какао, хорошая книжка...

### 2. Займитесь своей внешностью.

С наступлением осени многих из нас не радует собственное отражение в зеркале. Слегка обновить образ или кардинально сменить имидж? Сходить на массаж или отбелить зубы? А может, вам просто хочется побаловать себя походом в салон красоты? Стрекотание ножниц, специфический запах, стопки журналов, удобные кресла и большие зеркала – все это уже само по себе неплохая «терапия». Хороший стилист угадает ваше настроение: теплый чай, беседа и укладка – и приподнятое настроение на месяц вам обеспечено.

### 3. Сходите в ресторан.

А лучше купите новую книгу с кулинарными рецептами – непременно с глянцевыми страницами и аппетитными картинками. Вот увидите: как только дом наполнится вкусными ароматами от приготовленных вами блюд, размолвки с близкими тут же сойдут на нет. К тому же, как показывает практика, искусные хозяйки получают громадное удовольствие от созерцания того, как близкие с удовольствием уплетают да нахваливают их творения, а вот сами не любят есть то, что приготовили.

Так что вам обеспечены:

- выброс творческой энергии;
- позитивные эмоции;
- восхищение жующей публики;
- пара сброшенных килограммов.

### 4. Наведитесь в фотосалон.

Наверняка у вас в компьютере скопилось немало отличных фотографий, которые



неплохо бы напечатать, да все руки не доходят. Пусть дойдут! Сделайте отпечатки большого формата,

оформите в красивые рамки с паспарту, «наведите дизайн» на пустующей стене в гостиной. А заодно, раз уж вы зашли в фотосалон, почему бы не сделать парочку портретов у профессионального фотографа?

### 5. Устройте себе культурную программу.

Но зоопарк и дискотека пусть подождут. Для вас главное не просто получить яркие впечатления, но и погладить по шерстке свое эстетское начало. Сходите, к примеру, на фотовыставку или на концерт.

