**Стало грустно. Как себе помочь?**

Вероятно, вам знакомо состояние, когда накатывает грусть-тоска. Ничего вокруг не радует: за окном мерзкий бесконечный дождь, никого не хочется видеть и слышать, скучная работа осточертела. В такой момент вас охватывает непреодолимое желание забраться в кровать и укрыться с головой одеялом, чтобы спрятаться от всего мира.
 **Стало грустно.**
В такие грустные моменты кажется, что в жизни наступила «черная полоса», которая никогда не кончится. Домашние лезут с какими-то просьбами и советами, звонит надоедливо телефон. А вам хочется остаться наедине с собой… А знаете ли вы, что можно направить вашу грусть в позитивное русло? Как? Давайте попробуем разобраться.
 **Что такое грусть?**
Википедия дает такое определение: «Грусть — отрицательно окрашенная эмоция. Возникает в случае значительной неудовлетворённости человека в каких-либо аспектах его жизни». Мы грустим не просто так. Если к нам подкралась на цыпочках грусть, это значит, что наша жизнь складывается не так, как мы бы того хотели. Это знак того, что пора что-то изменить, чтобы устранить причину грусти. Она выступает как побудительный мотив, заставляющий человека активно действовать, чтобы исправить не удовлетворяющую его ситуацию. Что делать с грустью? Мало кто из нас задумывается о природе своей грусти и пытается прислушаться к своему внутреннему голосу. Что же с ней делать: как-то бороться или все оставить так, как есть?

**Что делать с грустью?** Мало кто из нас задумывается о природе своей грусти и пытается прислушаться к своему внутреннему голосу. Что же с ней делать: как-то бороться или все оставить так, как есть?

Допустим, что вы решили примириться с вашей грустью. Для этого нашлись разумные, с вашей точки, объяснения: «Так случилось, мне не повезло в этот раз, надо пережить эту ситуацию, не стоит торопить события. Я лучше пережду». Вместо того чтобы действовать, вы усугубляете свое состояния грусти, которая со временем может перерасти и в депрессию. По большому счету, вы не хотите разбираться, что именно вызвало у вас грустное настроение. Когда грустно, то все кругом плохо: поругался с начальником, обсчитали в магазине, почему-то личная жизнь не складывается и т. д. Знакомая ситуация?

Грусть — источник творческого вдохновения. Когда налетела грусть, попробуйте выразить свое чувства, написав, например, стихотворение. Если со стихами не в ладу, тогда напишите о своих переживаниях в прозе. Вы пишете только для себя. Без вашего ведома никто не прочтет этих строк, написанных, когда вам было плохо. Когда жизнь повернется к вам своей солнечной стороной, перечитайте то, что было написано в минуты грусти.

Возможно, вы будете приятно удивлены, как сильно удалось вам передать свое эмоциональное настроение, какие точные и меткие слова и выражения вы нашли для этого. Объяснение этому очень простое — любое переживание, потрясение или даже небольшая грустинка — это источники для творчества. Может быть, в минуту печали вам захочется сочинить мелодию, которая будет созвучна вашему настроению. Быстренько садитесь за инструмент. Музыка, в которой вы поведали о себе, может нарисовать в вашем воображении потрясающие картины и заставить переосмыслить свою жизнь. А может быть, вы дружны с мольбертом. Тогда самое время взять краски и кисти и начать творить. И совсем не важно, что будет изображено на вашей будущей картине, главное — чтобы она отражала ваше состояние: в цветовой гамме, в особой направленности линий и в каком-то загадочном сюжете.

**Полюбите себя.** Когда никого не хочется видеть — значит, самое время заняться собой. Побалуйте свое тело. Зажгите в ванной комнате свечи, включите расслабляющую музыку, добавьте в теплую воду ароматическое масло, расслабьтесь и наслаждайтесь. Смените свой имидж. Поменяйте цвет волос, сделайте новую прическу, подберите для себя новый макияж, сделайте маникюр. Проведите ревизию своего гардероба. Отдайте предпочтение одежде ярких тонов. Знайте, что оранжевый и красный цвета вселяют оптимизм, желтый придает уверенность, фиолетовый и синий цвета успокаивают. Спрячьте подальше одежду серых, черных и коричневых тонов. Она вам в ближайшее время вряд ли пригодится. Наслаждайтесь своим одиночеством. В суетной жизни нам не так часто удается побыть наедине с самим собой. Если это произошло, советую отключиться от всего, что вас так раздражало: самое время навести порядок в своей душе и услышать голос своего сердца.