 **«Несколько секретов хорошего настроения»**

* **Научитесь себя контролировать. Не обижайтесь по пустякам, постарайтесь не ссориться с близкими вам людьми, прощайте их. Прощая, вы избавляетесь от гнева и мстительных чувств, которые разрушают в первую очередь вас самих.**
* **Попробуйте смотреть на мир с юмором. Даже если вас оскорбили или вы попали в непростую ситуацию, всё равно улыбнитесь и скажите себе: «И это тоже пройдёт!». Невероятно, но у тех, кто искренне в это верит, действительно, всё плохое уходит.**
* **Внесите что-то новое в свою жизнь. Психологи рекомендуют время от времени изменять устойчивые привычки – например, завести новое хобби или сменить стиль одежды.**
* **Научитесь расслабляться. Когда выполняете какую-нибудь нудную работу, думайте о чём-нибудь приятном. Например, о предстоящей встрече с друзьями.**
* **Одним из лучших решений для поднятия настроения будет поход в бассейн. Вода помогает телу отдохнуть и расслабиться, повышая тонус и настроение.**
* **Следует время от времени (чем чаще, тем лучше) наводить порядок в мыслях, целях, связях, так же, как вы регулярно делаете уборку в помещении. Иногда люди оказываются в тупике просто потому, что не находят времени задуматься, в нужном ли направлении они двигаются.**
* **Относитесь к жизни проще. В жизни всегда есть место подвигу, однако нужен он далеко не всегда. Старайтесь сосредоточиться на том, что вы делаете в данную минуту. Часто это скорее способствует успеху, чем желание гарантировать долгосрочный результат. Радуйтесь даже мелким успехам и маленьким достижениям. Жизнь слишком коротка, чтобы грустить и корить себя.**
* **Сохраняйте чувство перспективы. Жизнь есть движение, и то, что сегодня представляется трагедией, возможно, завтра вызовет улыбку.**
* **Забудьте о неприятностях. Если вам хочется полежать в постели и пожалеть себя, лучше не идти на поводу у этого желания. “Двигайтесь - и ваши эмоции также станут более подвижными, - считает психолог Мэрион Дилворт. - Посмотрите фильм, сделайте уборку... Помните: вы несете ответственность за свои чувства и ощущения”.**