

Памятка «10 советов для ЧУДЕСНОГО настроения!»

Если начали ощущать, что с вами что-то не так и грустные мысли одолевают со всё большей силой, старайтесь не оставаться в этом состоянии надолго – может затянуть. Ищите способы, которые помогут справиться с этим состоянием.

1. Чтобы у вас всегда было хорошее настроение, 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.
2. 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 верит, действительно, всё плохое уходит.
3. Не сидите дома, обижаясь на весь мир! Можете не сомневаться: на улице, в компании друзей и знакомых настроение плохим не бывает. Доказано!
4. Внесите в свою жизнь элементы новизны. Психологи рекомендуют время от времени изменять устойчивые привычки – например, завести новое хобби или сменить стиль одежды. Подберите новый гардероб. Ничто не действует так положительно на настроение, как внимание окружающих.
5. Научитесь расслабляться. Когда выполняете какую-нибудь нудную работу, думайте о чём-нибудь приятном. Например, о предстоящей встрече с друзьями или любимым человеком. Не забывайте об аромате лампы. Эфирные масла, которые положительно влияют на настроение и душевное состояние: мандарин, апельсин, лимон, грейпфрут, бергамот.
6. Займитесь плаванием. Вода помогает телу отдохнуть и расслабиться, повышая тонус и настроение. Кроме того, возможность несчастного случая или травмы при плавании минимальна, в отличие от многих других видов спорта.
7. Остановитесь, оглянитесь... Иногда люди оказываются в западне просто потому, что не находят времени задуматься, в нужном ли направлении они двигаются. Следует вовремя наводить порядок в мыслях, целях, связях, так же, как вы регулярно делаете уборку в помещении.
8. 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.
9. Сохраняйте чувство перспективы. Жизнь есть движение, и то, что сегодня представляется трагедией, возможно, завтра вызовет улыбку. Не зря ведь говорят – “утро вечера мудрее”.
10. Если вам хочется полежать в постели и похандрить, лучше не идти на поводу у этого желания, обычно оно затягивает в воронку уныния. Двигайтесь – и ваши эмоции также станут более подвижными. Посмотрите фильм, сделайте уборку... Это самый эффективный способ предотвратить депрессию в зародыше.

Хорошего настроения Вам ребята!