|  |  |
| --- | --- |
| **http://gimnazium14.ru/wp-content/uploads/2023/04/psi.jpg** | **Приёмы создания позитивного настроения** **«Календарь счастливых дел»** |

***ОСЕНЬ***

* **Устроить прогулку и пошуршать листьями.**
* **Купить красивый зонтик.**
* **Сделать интересные фотографии и смонтировать мини-фильм.**
* **Поплавать в бассейне.**
* **Полакомиться фруктами.**
* **Побывать в новом месте.**
* **Встреться с друзьями, которых давно не видел.**
* **Сделать приятный сюрприз близкому человеку.**
* **Приготовить необычное блюдо.**
* **Разобрать свои фотографии.**
* **Почитать красивые стихи.**
* **Научиться чему-то новому.**
* **Навести порядок в шкафу.**
* **Похвалить себя за маленькие достижения.**
* **Отправить близкому человеку бумажную открытку по почте.**

***ЗИМА***

* **Устроить зимнюю фотосессию.**
* **Связать шарф для себя или в подарок.**
* **Покататься на коньках, поиграть в снежки, слепить снеговиков.**
* **Испечь имбирные пряники и украсить их сахарной глазурью.**
* **Нарядить живую елочку в лесу, водить вокруг неё хоровод и петь песню.**
* **Выбрать самые красивые открытки и написать для своих близких теплые пожелания.**
* **Украсить комнату разноцветной гирляндой.**
* **Сделать подборку песен для новогоднего настроения.**
* **Полежать в ванной с ароматной пеной.**
* **Добавить дому уюта при помощи милых пледов и подушек.**

***ВЕСНА***

* **Освободить квартиру от ненужных вещей.**
* **Украсить дом весенними цветами.**
* **Научиться готовить новые и полезные вкусности.**
* **Сменить заставку на телефоне на что-то весеннее.**
* **Сделать комплименты родным и друзьям.**
* **Улыбаться каждый раз, когда смотришься в зеркало.**
* **Выйти на прогулку в светлой яркой одежде.**
* **Победить свою самую «нелюбимую» привычку.**
* **Насладиться цветущими деревьями и сделать фото.**
* **Потанцевать под любимую музыку.**

***ЛЕТО***

* **Встретить рассвет.**
* **Походить босиком по траве.**
* **Провести день без интернета.**
* **Позавтракать спелыми садовыми ягодами.**
* **Сплести цветочные венки и устроить фотосессию.**
* **Предложить близким людям, друзьям свою помощь.**
* **Порисовать мелками на асфальте.**
* **Устроить пикник.**
* **Загадать желание, увидеть падающую звезду.**
* **Сходить на экскурсию.**