

## Секреты хорошего настроения (советы психолога)

**Улыбнитесь.** На первый взгляд, очень сомнительный совет. Как улыбаться в плохом настроении? Однако, учеными уже доказано, что улыбка приводит к выработке гормонов счастья и, соответственно, поднимает настроение.

**Поэтому — заставьте себя улыбнуться.**

**\*Улыбайтесь.** Встаньте перед зеркалом и улыбнитесь своему отражению, пусть даже улыбаться вам вовсе и не хочется. Дальше можете заниматься своими делами, но сохраняйте при этом улыбку. Психологи советуют проделывать это упражнение от 15 до 30 минут.

**\*Подарите себе прогулку.** Когда вы последний раз были в парке, за городом или просто гуляли по тихим улочкам своего города? Неважно, какое сейчас время года. Попробуйте вынырнуть из интернета, отложить все дела и подарить себе хотя бы час тишины, в которой вы услышите себя.

**\* Встретьтесь с друзьями,** только не с целью пожаловаться на жизнь, а **с целью хорошо и весело провести время.** Можно прекрасно посидеть дома, а можно всей компанией отправиться куда-нибудь.

**\*Создайте перемены.** Вы можете изменить прическу, изменить маршрут до работы, сделать перестановку в квартире или одной комнате, записаться на какие-нибудь курсы или в фитнес-клуб... Возможностей множество. **Часто для поднятия настроения бывает достаточно совсем небольших перемен.**

**\*Один из способов улучшить настроение – это ваши воспоминания.** Воскресите в памяти то время, когда вы были счастливы. Просмотрите видео или фотографии того времени, переберите открытки или подарки. Когда вы убедите себя, что в вашей жизни было столько всего хорошего, обратите свой взор в будущее. Что вас там ждет? Конечно, море новой радости, успеха и новых побед!

**\*Включите любимую музыку.** Лучше всего выбрать активную бодрую музыку, которая заряжает энергией. Прекрасно, если есть возможность включить погромче и потанцевать.

**\*Действуйте.** Если причины вашего плохого настроения имеют определенную причину, постарайтесь ее устранить. Не ждите, что ситуация решится сама собой, попробуйте взять ее в свои руки. Помните, что выход найдется из любой ситуации. Поделитесь своими проблемами с близкими людьми, попросите помощи у друзей, подумайте, что вы можете сделать сами. Действие вернет вам уверенность в себе, а значит, и поднимет настроение.

**\*Побалуйте себя покупками.** Наверняка есть вещи, которые вы любите, но редко себе позволяете в силу тех или иных причин. Плохое настроение — это как раз то время, когда баловать себя не можно, а нужно.

**\*Займитесь вкусными экспериментами.** Известно, что вкусная еда способна значительно поднять настроение. Это может быть любимое домашнее блюдо, или, наоборот, новая или даже экзотическая еда, которую давно хотелось попробовать.

**\*Займитесь чем-то полезным.** Отвлечься от плохого настроения можно, записавшись в тренажерный зал, на курсы английского или любые другие, которые дадут вам новые знания или навыки. Во-первых, времени на плохие мысли просто не останется, а во-вторых, таким способом вы повысите свою самооценку, что тоже неплохо прогоняет унылый настрой.

**\*Дайте проявиться своему творческому началу.** В каждом человеке заложены те или иные творческие способности. Попробуйте отыскать свои таланты! Нарисуйте картину, напишите стих, попробуйте расшить бисером свою любимую старую вещь, возьмите в руки спицы, вспомнив свое

детское увлечение, приготовьте кулинарный шедевр — одним словом, сделайте то, что доставит вам удовольствие, и вы сразу почувствуете себя лучше.

**\*Настроение поднимет – праздник.** Устройте себе торжество. И не обязательно приурочивать его к какой-либо дате. Просто проведите это мероприятие среди недели, когда вы устали и вам хочется отдохнуть.

**\*Займитесь любимым делом.** Например, посмотрите сериал, побездельничайте, почитайте книгу, побалуйте себя пирожным или шоколадкой, помечтайте. Помните, что секрет отличного настроения – ваша уверенность в счастливом будущем! Так что стройте планы, реализуйте их и двигайтесь вперед!

*От улыбки хмурый день становится светлее! Улыбайтесь!*