

### **НЕ БЕЗДЕЛЬНИЧАЙТЕ.**

Скука и лень отнимают энергию, а ваша активность, напротив, подзаряжает. Поэтому старайтесь больше двигаться, это наилучший способ справиться со стрессом, с грустными мыслями, с хандрой.

### **ОБЩАЙТЕСЬ С ПРИРОДОЙ.**

Старайтесь делать это ежедневно или хотя бы в выходные. Прогулки по лесу или парку, отдых у реки и даже простая прогулка на свежем воздухе поднимают жизненный тонус.

### **ДУМАЙТЕ О ПРИЯТНОМ.**

Вы заснете гораздо лучше, если, лежа в постели, вспомните о том приятном, что происходило в течение дня. Не давайте грустным мыслям отнять у вас сон.

### **УКРЕПЛЯЙТЕ СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.**

Поддерживайте тепло в своем домашнем очаге. Старайтесь чаще с любовью думать о тех, кто вам дорог.



### **БАЛУЙТЕ СЕБЯ.**

Минимум 3 раза в день балуйте себя деликатесами. Причем это не обязательно должна быть еда. Любуйтесь красивым закатом, наслаждайтесь сочным фруктом, проведите вечер с хорошими друзьями.

### **РАДУЙТЕСЬ ПРИХОДУ ДОМОЙ.**

Прежде, чем открыть входную дверь, остановитесь, сделайте глубокий вдох потом порадитесь тому, сто наконец-то добрались до дома. Постарайтесь оставить на пороге печали и неудачи прошедшего дня.

### **ГОНИТЕ ПРОЧЬ ТРЕВОГУ.**

Представьте, что стоите у подножия огромного водопада, и ваша тревога и грусть буквально смываются потоками воды. Ощутите прикосновение холодных брызг и постарайтесь отделить себя от навязчивых тревожных мыслей.

### **ПОБЕДИТЕ ЗЛОСТЬ.**

Если вы очень злы на кого или что-нибудь, возьмите карандаш, лист бумаги и опишите свои чувства, потом скомкайте лист и выбросьте его в мусорное ведро. Это помогает освободиться от негативных эмоций.



# **21 способ поднять настроение и победить тоску**



## **БОЛЬШЕ УЛЫБОК.**

Удивительно, но факт: человек может улыбаться до 400 раз в день. Однако мы гораздо реже используем эту возможность, улучшить свое самочувствие. Подсчитано, что в среднем люди улыбаются не более 15-20 раза день, совершенно напрасно недооценивая значимость улыбки. Ведь она расслабляет мышцы, укрепляет иммунитет и, что уже доказано, продлевает жизнь. Так что улыбайтесь чаще.



## **НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО МАССАЖ.**

Легкий 10-секундный массаж кожи головы одновременно с медленным глубоким дыханием снимает мышечные спазмы, усталость и заряжает энергией.

## **БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫ.**

Не стесняйтесь говорить «спасибо». Это поистине волшебное слово заставляет по-иному относиться к жизни. Благодарите природу, людей и саму жизнь за то, что она каждый день дарит вам удивительные мгновения.

## **ОБЩАЙТЕСЬ С ЖИВОТНЫМИ.**

Не жалейте времени, потраченного на общение с четвероногими друзьями. Они умеют расслаблять и снимать стресс. Американские психологи провели исследование, которое установило четкую взаимосвязь между конфликтами в семье и наличием в ней домашних животных: ссорятся в таких семьях реже.

## **ЗАРЯЖАЙТЕСЬ ЭНЕРГИЕЙ С УТРА.**

Для этого достаточно принять утренний душ и обязательно закончить его холодным обливанием. Эта не совсем приятная на первый взгляд процедура подарит вам бодрость и свежесть на целый день.

## **ВЫСЫПАЙТЕСЬ.**

Сон для этого должен быть глубоким и спокойным. Выпейте на ночь стакан теплого молока, это облегчит засыпание.

## **ОСТАНОВИТЕ СТРЕСС.**

Когда вы чувствуете, что буквально готовы вспыхнуть от раздражения или гнева, остановитесь на секунду, сделайте максимально глубокий вдох через нос и выдох длинным облегчающим «ха-ха-ха».

## **ПРОБУЙТЕ НОВОЕ.**

Любая новизна дарит человеку массу приятных впечатлений. Попробуйте что-то изменить в своем образе жизни. Книга, которую раньше никогда не читали, новые духи, одежда, макияж - все это необычайно бодрит.

## **НЕ ГОЛОДАЙТЕ.**

Если желудок подает сигналы о том, сто он пуст, отложите все дела и перекусите. Чем дольше вы себя мучаете голодом, тем больше падает уровень сахара в крови и портится настроение. Не боритесь со своим организмом, а любите его.



## **НЕ ПОДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ.**

Остановить взволнованность и остановить сердцебиение можно, воздействуя на биологически активные точки, который находятся на мочках ушей. Зажмите мочку указательным и средним пальцем и сжимайте ее около двух минут, стараясь глубоко и неторопливо дышать. Повторите то же с другим ухом.

## **БУДЬТЕ ВЕЛИКОДУШНЫ.**

Окажите помощь другу, помогите пожилому человеку перейти дорогу или просто уступите место в автобусе. Даже небольшое доброе дело значительно улучшает настроение и повышает устойчивость к стрессам.

## **ОЖИВЛЯЙТЕСЬ ПРОГУЛКОЙ.**

Не ленитесь гулять, даже если у вас нет маленьких детей или собаки. 5-10 потраченных на это минут способны значительно ослабить напряжение физических или умственных сил и привести в порядок нервы. Пройдитесь 10 минут пешком, и на ближайшие два часа вы обеспечите себе заряд бодрости.

## **МЕЧТАЙТЕ.**

На 10 минут отключитесь от внешнего мира и позвольте себе помечтать. Закройте глаза и вообразите, например, предстоящие каникулы - где и с кем вы их проведете, что будете одевать, чем будете заниматься. Попробуйте нарисовать в своем воображении вполне реальные картинки.

