

# \* Как справиться с ПЛОХИМ настроением



Даже у самого веселого человека бывают дни, когда ему вдруг становится грустно: вне зависимости от того, есть ли реальная причина для этого или нет. Усталость, внезапно накатившее чувство одиночества, накопившиеся неудачи - что угодно может выбить из колеи даже самого стойкого человека.



**Что же делать в ЭТОМ  
случае?**

# Способ №1

## Встретиться с друзьями!

Многие считают, что когда грустно или тяжело на душе, лучше никого не видеть, ни с кем не встречаться, в общем, остаться со своими невеселыми мыслями наедине. Это самое неверное решение! Становясь затворником вы только усугубляете свое и без того унылое настроение. Наоборот нужно отвлечься от неприятных мыслей, а кто может отвлечь и поделиться позитивом? Конечно же, друг! Позвоните, ему, встретьтесь, сходите на природу, в кинотеатр, в парк, посидите в кафе.



# Способ №2

## Переключиться на позитив!

Обычно это сделать нелегко, но все же нужно пытаться. Слава богу, что в нашей жизни не бывает все совершенно плохо, обязательно наряду с неприятными моментами есть приятные и именно на них нужно концентрироваться. В вашей жизни есть родные, друзья, любимые, есть интересная работа, у вас есть таланты и способности, планы, мечты. Это все те моменты, на которые следует переключаться сразу, как только вы начинаете хандрить.



# Способ №3

Старайтесь вести более активный образ жизни, когда у вас плохое настроение. Больше бывайте на природе, у воды, на солнце. Важной составляющей нашего душевного равновесия является здоровье нашего тела. Находясь в хорошей физической форме, у вас будут и силы и энергия, чтобы противостоять и неприятностям и трудностям и плохому настроению.

# Способ №4

Регулярно убирайте свое рабочее место, не копите старые бумаги, письма и документы. Сделайте генеральную уборку, избавьтесь от ненужного хлама - ничто так не повышает настроение, как чувство выполненного долга.



# Способ №5

**Чаще улыбайтесь!** Наверно это покажется странным, ведь многие считают, что человек может улыбаться только, когда он в хорошем настроении и счастлив, оказывается это не совсем так! Улыбка сама может улучшить настроение! Улыбнитесь прохожему, ребенку, соседке и вы почувствуете, как на душе становится легко и радостно. Сделайте перестановку, займитесь творчеством, приготовьте какое-то новое блюдо.



# Способ № 6

**Позвольте себе сделать то, что вы чувствуете!**

если вам хочется плакать, кричать, поколотить подушку или посвятить целый день просмотру старых фильмов, сделайте это. Вы чувствуете то, что чувствуете; не стоит подавлять меланхолию или разубеждать себя в том, что чувствуете себя плохо. Мы не могли бы ценить хорошее настроение, если бы не знали, что такое плохое, правда? Может возникнуть соблазн сделать что-то опрометчивое или жестокое, например наорать на кота. Не кричите на кота, он просто хочет помочь.



**Хорошего  
настроения!**

