



# Как поднять себе настроение

- ▶ *Улыбайтесь! Улыбка – самый мощный антидепрессант. Заставьте себя улыбаться. Почитайте анекдоты, посмотрите комедию, вспомните и расскажите кому-нибудь забавную историю из вашей жизни.*
- ▶ *Убеждайте себя каждое утро, что сегодня вас ждет лучший день в вашей жизни. Мысли материальны, поэтому так все и будет!*
- ▶ *Планируйте свою деятельность на день и следуйте своему плану. Когда вы поймете, что у вас все получается, это создаст вам просто отличный настрой.*
- ▶ *Найдите себе музу! Музой может быть кто угодно: от любимого человека до цветочка на окне.*
- ▶ *Не забывайте гордиться собой и хвалить себя! Позвольте себе поощрительный приз.*
- ▶ *Ищите во всем положительные моменты.*
- ▶ *Балуйте себя. Позвольте себе делать то, что вам нравится.*
- ▶ *Меньше смотрите тревожные передачи и реже просматривайте новости.*
- ▶ *Общайтесь с родными и друзьями. Приглашайте их на прогулку, или в кино, или в гости, или просто поболтать.*



Все это непременно позволит вам  
быть жизнерадостным и активным.

А значит, плохое настроение вам не будет грозить!