

## ***Памятка – рекомендация***

### ***«10 правил хорошего настроения»***

1. Чтобы у вас всегда было хорошее настроение, научитесь себя контролировать. Не обижайтесь по пустякам, постарайтесь не ссориться с близкими вам людьми, прощайте их. Прощая, вы избавляетесь от гнева и мстительных чувств, которые разрушают в первую очередь вас самих.
2. Попробуйте смотреть на мир с юмором. Даже если вас оскорбили или вы попали в непростую ситуацию, всё равно улыбнитесь и скажите себе: «И это тоже пройдёт!». Невероятно, но у тех, кто искренне верит, действительно, всё плохое уходит.
3. Не сидите дома, обижаясь на весь мир! Можете не сомневаться: на улице, в компании друзей и знакомых настроение плохим не бывает. Доказано!
4. Внесите в свою жизнь элементы новизны. Психологи рекомендуют время от времени изменять устойчивые привычки – например, завести новое хобби или сменить стиль одежды.
5. Научитесь расслабляться. Когда выполняете какую-нибудь нудную работу, думайте о чём-нибудь приятном. Например, о предстоящей встрече с друзьями.
6. Займитесь плаванием. Вода помогает телу отдохнуть и расслабиться, повышая тонус и настроение. Кроме того, возможность несчастного случая или травмы при плавании минимальна, в отличие от многих других видов спорта.
7. Остановитесь, оглянитесь... Иногда люди оказываются в западне просто потому, что не находят времени задуматься, в нужном ли направлении они двигаются. Следует вовремя наводить порядок в мыслях, целях, связях, так же, как вы регулярно делаете уборку в помещении.
8. Относитесь к жизни проще. В жизни всегда есть место подвигу, однако нужен он далеко не всегда. Старайтесь сосредоточиться на том, что вы делаете в данную минуту. Часто это скорее способствует успеху, чем желание гарантировать долгосрочный результат. Радуйтесь даже мелким успехам и маленьким достижениям. Жизнь слишком коротка, чтобы грустить и корить себя.
9. Сохраняйте чувство перспектив. Жизнь есть движение, и то, что сегодня представляется трагедией, возможно, завтра вызовет улыбку. Не зря ведь говорят – «Утро вечера мудрее».

10. Забудьте о неприятностях. Если вам хочется полежать в постели и пожалеть себя, лучше не идти на поводу у этого желания. “Двигайтесь - и ваши эмоции также станут более подвижными, - считает психолог Мэрион Дилворт. - Посмотрите фильм, сделайте уборку... Помните: вы несете ответственность за свои чувства и ощущения”.

Хорошего настроения ВАМ всем!