

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПЛОХИМ НАСТРОЕНИЕМ?



1. СДЕЛАЙ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ

Сядь удобно, закрой глаза и сделай несколько глубоких вдохов и выдохов (глубокий вдох носом и полный выдох ртом). Это поможет сразу успокоиться и расслабиться.



2. ПОДУМАЙ, ИЗ-ЗА ЧЕГО ИСПОРТИЛОСЬ НАСТРОЕНИЕ

Определи, что именно вызывает у тебя отрицательные эмоции.



3. ПОВОРОРИ С КЕМ-ТО, КОМУ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ

Это могут быть родители, друзья или учитель. Расскажи им о том, что тебя беспокоит.



4. ПРОГУЛКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Улучшит настроение и благоприятно скажется на физической форме, а также отвлечет от негативных мыслей. Даже 10-минутная прогулка может помочь победить тоску и повысить уровень активности.



5. ПОМОГИ КОМУ-ТО

Сделай добрый поступок или просто улыбнись прохожему. Это может сделать счастливыми не только тебя, но и других людей.



6. ЗАНИМАЙСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Упражнения помогают выпустить энергию и выработать эндорфины – гормоны счастья. Попробуй погнать, покатайся на велосипеде или поиграть в спортивные игры.



7. ЗАЙМИСЬ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ

Сделай что-то, что тебе нравится: рисуй, читай, играй на музыкальном инструменте. Можно послушать любимую музыку или посмотреть фильм, потанцевать. Это поможет отвлечься и поднять настроение.



8. ПОМНИ, ЧТО ЭТО НОРМАЛЬНО – ИНОГДА ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ГРУСТНО

Все люди время от времени испытывают плохое настроение. Главное – знать, как с ним справиться и не забывать о том, что всё наладится!