

*Психологи говорят о простых способах, как всегда быть в хорошем настроении. Есть несколько практических советов, помогающих быть оптимистом, и не позволять плохим мыслям и ситуациям портить день.*

**1. Музыка.** Психологи считают её одним из лучших способов, как избавиться от плохого настроения. При этом она не должна быть подвижной и танцевальной. Слушайте музыку, которая вам нравится. Психологи также рекомендуют по возможности подпевать. Когда на душе поселилась тоска, смело гоните её с помощью любимой мелодии в наушниках.

**2. Танцуйте.** Это может быть продолжением первого пункта. Это придаст вам положительной энергии на весь день. Основное правило - активно двигаться. Потанцевать девушке это можно на дискотеке или дома.

**3. Правильный настрой.** Что бы не случилось - всегда оставайтесь оптимистом. В любой ситуации настройте себя на положительный исход. Утверждайте себе, что все будет хорошо, — и вы сможете легко преодолеть возникшие трудности. Когда вы идете на встречу, всегда думайте о позитивном исходе. В народе есть выражение: «Человеческая мысль материальна». Поэтому, оставаясь оптимистом, вы всегда будете с легкостью решать возникающие проблемы.

**4. Говорите о проблеме.** Психологи считают, что проблемами нужно делиться. Поговорите о том, что вас тревожит с подругой, мамой, родственником. Даже просто сказать об этом вслух уже приносит значительное облегчение и поднимает настрой.

**5. Спорт.** Это один из самых эффективных способов, как избавиться от плохого настроения. Даже будучи оптимистом по жизни, бывают моменты, когда опускаются руки. Заставьте себя сделать пару физических упражнений (приседание, прыжки со скакалкой, упражнения на пресс). Если есть возможность, сходите в тренажерный зал. Это не только поможет создать хорошее настроение, но и поддержать девушке свою фигуру. Несколько минут в день – и ваша фигура может стать идеальной. Подтянутое тело в зеркале всегда поднимает девушке настроение.

**6. Подарите себе радость.** Займитесь любимым делом. Уделите пару минут любимой игре, посмотрите любимый фильм в кинотеатре или дома, прочтите книгу любимого автора. Девушке можно уделить внимание себе или найти новое хобби, увлечение.

**Дайте себе обещание.** Как улучшить настроение? Пообещайте стать оптимистом и не обращать внимания на мелкие неурядицы. Вы всегда сможете дать отпор плохому настроению. Стать человеком с хорошим и позитивным настроением можно, и это под силу каждому.

**7. Контрастный душ.** Это физиологический способ создать себе хорошее настроение. Когда человек обливается попеременно горячей и холодной водой, то напряжение уходит.

**8. Прогулки.** Каждый человек, лежа на диване и прокручивая в мыслях негативные моменты, загоняет себя в депрессию. Природа имеет колоссальную положительную энергетику, которую можно получить. Заставьте себя пойти на прогулку. Несколько минут на свежем воздухе — и вы почувствуете значительное улучшение.

**9. Поспите.** Плохое настроение часто возникает из-за банальной усталости. Как улучшить настроение? Отложите все дела и отдохните.

Педагог-психолог Рябцева М.И.



## Как улучшить настроение?



ГПОУ КМТ