

10 способов поднять себе настроение

Хотите поднять себе настроение? Следующие способы вам обязательно пригодятся! Они очень простые, но весьма эффективные! Пользуйтесь и... «держите хвост пистолетом»!

1-й способ: **веселая песенка**. Включите и подпевайте! Только, пожалуйста, остановите свой выбор именно на радостной композиции. Заунывные мелодии наведут еще больше тоски.

2-й способ: **побалуйте себя**. Например, шоколадка поднимает уровень счастья. И это доказано! А может жизнь покажется прекрасной после порции мороженого?

3-й способ: **анекдоты**. В интернете масса веселых историй. Читайте! Обычно, после десятка хороших шуток уже начинаешь улыбаться.

4-й способ: **танцуйте!** Наверняка в детском саду вы всей группой дружно отплясывали «Танец маленьких утят». Почему бы не вспомнить? А если вы еще будете «крякать» в нужных местах, так вообще прекрасно!

5-й способ: **хобби**. Займитесь любимым делом. Через некоторое время вы обязательно почувствуете вкус к жизни. Очень расслабляет!

6-й способ: **сходите в кино.** Разумеется, вам нужна только комедия. Смотреть мелодрамы во время тоски крайне не рекомендуется.

7-й способ: **прогуляйтесь!** На самом деле хорошая прогулка действительно помогает снять напряжение и повысить жизненный тонус!

8-й способ: **поболтайте с хорошими знакомыми или друзьями.** Общение с жизнерадостным человеком делает нас самих более жизнерадостными.

9-й способ: **расслабьтесь.** Небольшая медитация поможет восстановить силы и избавиться от грусти. Представьте, что наполняетесь светом счастья и радости.

10-й способ: **подойдите к зеркалу и улыбнитесь во весь рот.** А потом дотроньтесь до него рукой и скажите: «Зеркало оставляю на стене, а счастье я заберу себе».

Поднимайте свое настроение и смотрите с улыбкой на этот мир!

И он обязательно улыбнется в ответ...

Ещё несколько способов поднятия настроения!

Из ароматов для поднятия настроения лучше всего подойдут цитрусовые. Если «случайно» оказался под рукой апельсин, мандарин или грейпфрут – порежьте потоньше (только сразу не съедайте, дайте хоть немного на тарелке полежать – пусть пропитает позитивом всю комнату). Если цитрусовыми не запаслись, вполне подойдет и кофе.

Сделайте массаж головы. Для этого лучше всего использовать «массажную расческу» (за неимением, обычная тоже сгодится). Расчесывайтесь 2-3 минуты перед зеркалом. При этом старайтесь держать спину прямо, расправьте плечи и улыбайтесь себе от души.

Легкий массаж ушей и пальцев рук – еще одно проверенное средство для поднятия настроения. Покрутите их в разные стороны (не уши, пальцы!), энергично потрите ладони, затем помассируйте биологически активные точки (на висках, между бровей, у крыльев носа).

Отлично помогает поднять настроение **«почесывание» рук от запястья до локтя.** Да-да, не смейтесь. Хотя, что я говорю – СМЕЙТЕСЬ, конечно!