

10 правил хорошего настроения

1. ***Всегда себя хвалите***. Мысленно. Даже если сделали глупость, не говорите себе: «Вот идиот! Другой бы никогда так не поступил!». Лучше скажите: «Ничего. Это станет хорошим уроком».

1. ***Следуйте за мечтой***. Обязательно увлекитесь чем-нибудь – пусть это будет даже выгул собак или склеивание шлема рыцаря из папье-маше. Увлечение затмит временные трудности, и вы просто перестанете замечать те мелочи, что днем раньше обязательно испортили бы вам настроение.

1. ***Позволяйте окружающим больше***. Не требуйте от них исключительной вежливости и уважения – в любом обществе можно встретить неуча и невежу. Даже если вам наступили на ногу в трамвае, считайте, что это вы благосклонно разрешили это сделать. Тогда раздражение уйдет.

1. ***Почаще устраивайте себе праздники, даже без повода***. Хотя бы раз в неделю со всех ног спешите с учебы домой, потому что у вас вечеринка или карнавал. Не забывайте о друзьях и отмечайте праздник вместе с ними.

1. ***Проснувшись утром, улыбнитесь***. Какой бы страшный сон вам не приснился, в каких бы условиях вы не проснулись, растяните рот в улыбке. Ведь утро же пришло, правда?

1. ***Не думайте о плохом***. Забудьте фразу «Все плохо», не переживайте, что завтра вас ожидает неприятный разговор, скандал, ссора…Мысль действительно материальна и притягивает все то, о чем вы думаете. Живите сегодня и сейчас, а завтра – это завтра. Быть может, вся жизнь переменится за несколько секунд.

1. ***Радуйтесь тому, что имеете***. Сильно болят ноги на каблуках? Радуйтесь – у вас красивые длинные ноги! Спустило колесо на машине? Не расстраивайтесь – это же не отказ тормозов, ведь так?

1. ***Представьте себе, что во времени проблемы, которая мучает вас сейчас, прошло уже 10 лет***. В 99 случаев из 100 она покажется настолько незначительной, что вряд ли вообще всплывет в памяти. Стоит ли тогда так переживать сейчас?

1. ***Не можете избавиться от негативных эмоций? Убегите от них!*** В самом прямом смысле. Натяните спортивный костюм, положите в карман плеер с хорошей музыкой и айда в парк! Это гарантированно поможет отвлечься и привести мысли в порядок.

1. ***Не держите грусть в себе***. По последним данным, простой разговор о проблеме даже с незнакомым попутчиком помогает снять стресс и найти выход из сложившейся ситуации. Поговорите с друзьями, поделитесь наболевшим, и плохое настроение уйдет!