

Памятка – рекомендация

«10 заповедей 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 пройдет!». 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. Ведь вы действительно ощутите значительные перемены: например, надев обувь на каблуках, станете выше, выпрямитесь и (главное!) начнёте ловить на себе заинтересованные взгляды противоположного пола. Ничто не действует так положительно на настроение, как внимание окружающих.

5. Научитесь расслабляться. Когда выполняете какую-нибудь нудную работу, думайте о чём-нибудь приятном. Например, о предстоящей встрече с друзьями. А еще расслабиться поможет ароматическая лампа. Вот список эфирных масел, которые положительно влияют на настроение и душевное состояние: мандарин, апельсин, лимон, грейпфрут, бергамот.

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 перспективы. 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!

Составитель памятки: педагог-психолог Гришкевич О.В.