

Когда тебе грустно... Как поднять себе настроение?

У тебя когда-нибудь бывали тяжелые дни? Такие дни, когда все «валится из рук», ты чувствуешь себя несчастным, никому не нужным и одиноким. Такие дни, когда ты чувствовал упадок сил, и тебе совершенно ничего не хотелось делать?

Есть несколько простых советов, как побороть эту грусть и улучшить свое настроение.

Иногда настроение улучшается, если поешь что-нибудь очень вкусное.

Иногда достаточно ненадолго вздремнуть, чтобы почувствовать себя лучше и увидеть все в новом свете.

Если же у тебя нет никакого желания отдыхать, попробуй громко распевать свои любимые песни.

Можно просто послушать музыку. Желательно веселую и зажигательную. А когда войдешь во вкус, можешь размяться и потанцевать!

Иногда можно развеселиться, поговорив с лучшими друзьями или просто подумав о том, кто тебе по-настоящему симпатичен. Это отлично помогает.

Если у тебя нет настроения общаться с друзьями, попробуй развлечь себя сам. Займись любым делом. Грустить некогда тем ребятам, которые заняты чем-то полезным.

Есть еще один способ побороть грусть - творчество. Доставай краски, цветные карандаши, мелки – и вперед!

Занимайся физической зарядкой. Физическая нагрузка, как ни что другое, очень помогает взбодриться и прогнать грусть.

Следуй этим простым советам. И все будет хорошо!!

УВАЖАЕМЫЙ УЧЕНИК!

Чтобы избавиться от неблагоприятных эмоций, ТЕБЕ следует:

- ✓ Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается — делается к лучшему».
- ✓ Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.
- ✓ Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
- ✓ Если возникла проблема, конфликт, решать их своевременно и обдуманно.
- ✓ Будь оптимистом. Игнорируй мрачные стороны жизни, позитивно оценивай события и ситуации.