***10 упражнений для хорошего настроения***

**1. Хобби.** Выделите для себя время и займитесь любимым делом. Ничто так не радует, как занятие любимым делом. Спустя некоторое время Вы 100% поднимете себе настроение и почувствуете вкус к жизни. Этот способ очень мощный и срабатывает всегда!

**2. Прогулка.** Ответьте мне на вопрос: как давно Вы были в парке? А загород когда последний раз выезжали? А хотя бы просто гуляли по скромным уголочкам своего города? Совсем не имеет значения, какое сейчас время года. Попробуйте вылезти из интернета, отбросить все дела и позволить себе хотя бы часик тишины, в которой Вы наверняка услышите себя. Уйдите подальше от городской суеты и шума, подарите себе немножечко покоя, тишины и единения с матушкой природой, и Вы всей кожей почувствуете, как жизненная энергия вновь возвращается к Вам обратно.

**3.**  [**Действие**](http://www.worldmagik.ru/statja/66/1). Если Ваше плохое настроение имеет конкретную причину, постарайтесь ее как можно быстрее устранить. Не нужно ждать момента, что проблема решится сама собой. Возьмите себя в руки и решите ее. Вы ведь сами прекрасно знаете, что из любой ситуации есть выход. Расскажите о своих проблемах близким людям, попросите своих друзей помочь Вам, подумайте, что Вы можете сами сделать, чтобы эту проблему решить. Действие возвратит Вам [уверенность в себе](http://www.worldmagik.ru/statja/129/1), а это поднимет Вам настроение.

**4. Кино или просмотр любимого фильма дома.** Конечно же, Вам нужна только комедия. Смотреть мелодрамы во время плохого настроения крайне не рекомендуется. А вот комедия это как раз то, что точно поднимет Вам настроение. Вы так же можете найти в интернете забавные видео с участием животных, детей. Так же я рекомендую Вам ознакомиться с разделом видео — [позитивное мышление](http://www.worldmagik.ru/razdel-video/1/1). Там Вы найдете многого чего интересного.

**5. Творчество.** В каждом из нас заложены свои собственные творческие способности. Постарайтесь найти свои таланты! Попробуйте нарисовать картину или написать стих, приготовьте кулинарный эксклюзив — проще говоря, сделайте то, что принесет Вам удовольствие, и Вы непременно почувствуете себя гораздо лучше.

**6. Деланье добрых дел.** Люди, занимающиеся благотворительностью, намного больше удовлетворены своей жизнью. И не важно, какими размерами Вы жертвуете ради других. Ученые обнаружили, что такие люди намного чаще замечают и ценят все самое хорошее, что есть в их жизни. Так что присоединяйтесь к благотворительным фондам и организациям.

**7. Держите осанку и смейтесь.**Еще один простой способ, который быстро поднимает настроение и не требует ни времени, ни денег, ни сил. Он заключается в том, что вам нужно встать ровно, выпрямить спину, словно вы в корсете. Затем поднять голову высоко и широко улыбнуться. Все! Только улыбайтесь искренне, конечно. Можете проделать это перед зеркалом.Можно просто стать перед зеркалом и улыбнуться своему отражению. У большинства людей это вызывает массу эмоций: кто-то ощущает себя полным дураком, кто-то начинает даже плакать. Сначала ваша улыбка будет более чем скромной, но ваша задача — делать ее все шире и шире, а потом начать смеяться. Тут главное — не останавливаться, а хохотать от души. Без причин. Просто так. Это мощнейшая эмоциональная разрядка.

**8.Завершите незаконченные дела*.*** Вряд ли этот метод можно назвать приятным, но если в глубине души вы знаете, что причиной плохого настроения является именно незавершенное дело, которое висит на вашей душе камнем, то чтобы вы ни пытались предпринять, чтобы поднять настроение, вам поможет только одно — завершить это дело. Поэтому возьмите себя в руки и доведите это дело до конца. Можете дать себе установку, что когда вы все сделаете, вы пойдете в кино или купите себе какую-то обновку, или, несмотря на диету, скушаете пирожное. Так вам будет легче настроиться и выполнить это дело.

**9. Сделайте то, что вы любите.** Вы любите театр, но у вас столько забот, что на него постоянно нет времени? Откладывайте все свои дела — их всегда будет предостаточно — и идите в театр. Или в музей, галерею, кино, цирк, или просто полистайте дома каталог с любимыми картинами — неважно. Главное, чтобы вы провели время там, где давно хотели побывать.

**10.** **Спорт.** От занятий любыми видами спорта поднимается настроение. Это проверенный способ. Если не верите, возьмите и проверьте. И не обязательно идти в спортзал, можно сделать легкую пробежку по району или же сделать несколько упражнений по несколько подходов дома. Удовлетворение от того, что вы сделали что-то полезное для себя, вам гарантировано, а вместе с ним и настроение начнет улучшаться.