***Как поднять настроение***

*Настроение – штука переменчивая. То хочется летать по комнате от счастья, то остается только тихонько ныть в уголочке. Хватит крайностей! Научитесь держать свое настроение на уровне.*

**Метод самый простой**

Улыбайтесь. Только делайте это искренне, ладно? Лишь настоящая улыбка способна исцелять. Так «врачуйте» самого себя, на дому и бесплатно. В мире есть много поводов для улыбки, даже если жизнь сейчас идет немного не так, как хотелось бы. Иногда вы найдете для улыбки причину, вам нужно будет эту причину забыть. Потому что на самом деле специальных поводов для счастья нет. Вот оно, у вас на ладони. Вы сейчас живы и у вас все впереди.

**Метод активный**

Танцуйте. Во время танцев поднимается не только кровяное давление, но и настроение. Включите любимую музыку и наслаждайтесь свободой. Когда вы танцуете, никто не может ограничить ваши движения. Вы стали самим собой. Если вам понравится, танцуйте хоть каждый день, если это никого не стесняет.

**Метод житейский**

Развейтесь. Смена мест, лиц и мыслей всегда идет на пользу. Если в голове копаться не хочется, можно начать с малого: смены обстановки. Переставьте в комнате мебель, измените имидж, выберите другой маршрут до работы. Если в вашу жизнь войдет что-то новое, у вас буквально откроется «второе дыхание». Откройте для себя другую сторону мира, и совсем не обязательно увлекаться вашей находкой в дальнейшем. Постоянно расширять свой кругозор – это очень важно, если вы хотите развиваться. И ничего не бойтесь, в любом случае, вы ничего не потеряете, если на время измените свою жизнь.

**Метод, проверенный временем**

Как вы думаете, о чем я? Это у вас в голове. Это всегда с вами. Это лучшее, что с вами было. Я говорю о ваших воспоминаниях. Так вот, ваша задача – воскресить их из памяти. Вспомните, сколько хорошего с вами происходило. Привлеките к процессу свидетелей: подарки, фотографии, видеозаписи. Может, вы настолько сентиментальны, что храните вещи, с которыми у вас связаны личные воспоминания? Отлично, пусть все идет в дело. Когда вы окончательно убедите себя в том, что в вашей жизни было много замечательного, задумайте, что дальше будет еще лучше.

**Последний метод, он самый главный.**

Он и не метод даже. Это совет. Ваше счастье – это ваши любимые люди и любимое дело. Вот уж точно бесконечные источники хорошего настроения.

***Педагог-психолог ОЦДиК: Менситова В.Э.***