**Как поднять себе настроение**

Жизнь, случается, преподносит нам разочарования и обиды. Настроение при этом, как известно, опускается до нуля. В таком случае мы сами начинаем поднимать себе настроение и улучшать своё расположение духа, чтобы забыть о печали и хандре.

*Вы сделаете ещё хуже, если начнете жалеть себя, плакать над своей неудачей. Таким образом, Вы лишь станете притягивать к себе еще больше неудач. Шансы на победу в поединке с судьбой всегда есть, но у каждого свои. И они всегда находят тех, кто их ищет, ибо «кто ищет, тот всегда найдет!».*

***Если Вы не хотите прилагать усилий для создания своего же благополучия – никто за Вас этого не сделает.***

***Ведь каждый сам творец своей жизни!***

**Как поднять себе настроение**

Существует очень много способов, как поднять себе настроение, главное желание. Вот некоторые из них:

✔ **Прогулка.** В этом случае Вы можете повстречать старых знакомых или познакомиться с новыми людьми.

✔ **Увлеките себя любимым занятием**. У Вас есть хобби?

✔ **Сходите в кино.** Только не на мелодраму или триллер, а обязательно на комедию!

✔ **Побывайте на каком-нибудь представлении.** Посмотрите, какие есть билеты на мероприятия в РДК, сделайте выбор и вперед.

✔ **Позвоните друзьям.** Общение всегда отвлекает от печали.

✔ **Займитесь спортом** – велосипед, ролики, лыжи, санки, в конце концов. Движение – это жизнь, а жизнь – это радость!

✔ **Побалуйте себя:** бассейн, спа-процедуры, массаж – все это, несомненно, расслабляет. Ведь любая депрессия – это напряжение мышц, а когда наши мышцы напряжены, они мешают движению энергии в нашем теле. Отсюда и причины печали.

✔**Займитесь ароматерапией** Аромамасла отличные антидепрессанты, в особенности масло апельсина, бергамота, пачули, розы, жасмина, шалфея, базилика, иланг-иланга, лаванды. Добавляйте их в шампунь, в аромалампу или просто капните пару капель на одежду.

✔ Улыбнитесь своему отражению в зеркале. **Покорчите рожицы.**

✔ **Напишите на листке бумаги свои положительные качества** те, которые есть и, которые нужно приобрести и бегом за приобретением.