

ДОРОГИЕ РЕБЯТА!



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 пройдёт!». 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 каблучках, 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



ОПТИМИСТ - это тот, который находясь между двумя неприятностями, всегда загадывает желание.

встрече с друзьями. А еще расслабиться поможет арома 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.



ВСЕГДА, ВЕЗДЕ И ВСЮДУ!
Хочу, могу и буду!

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».



Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения»

Стационарное отделение

10 СЕКРЕТОВ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ



ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

п. Красная Горбатка

