



11 СПОСОБІВ

ПОЛІПШИТИ СОБІ НАСТРІЙ

Практичні поради від практичного
психолога

Ольга спода

1. МУЗИКА

Найпростіший спосіб щоб розслабитися, особливо якщо ви живете у великому місті, де хаос і стрес – постійні супутники людини.

Музика – мабуть, один з найважливіших винаходів людства. Слухайте те, що подобається вам, не важливо який це стиль, постарайтеся розслабитися і забути про усі проблеми.





2. БУДЬТЕ

ОПТИМІСТОМ

Та це важко зробити у сучасному світі, увесь час в голові крутяться думки про проблеми. Але повірте, краще лягати спати і думати про те, що у вас усе завтра вийде, чим про те, що завтра усе буде погано.

3. ТЕПЛА ВАННА

Після важкого учбового дня, коли ви приходите додому і вам ще треба зробити багато речей (прибрати кімнату, приготувати вечерю) іноді просто необхідно виділити трохи часу для себе.

Прийміть теплу ванну (душ), з піною і олійкою. Заздалегідь потурбуйтеся про те, щоб вас не тривожили телефонні дзвінки. Просто насолоджуйтеся відведеним часом.





4. БУДЬТЕ ОРГАНІЗОВАНИШИМИ

Це найкращий спосіб позбавитися від зайвого занепокоєння, якщо ви знаєте, що у вас все гаразд, зненацька вас не застануть.

Правильна організація часу допоможе не лише позбавитися від зайвого занепокоєння, але в майбутньому навіть допоможе цей час економити.



5. СТРЕС І ЇЖА

Більшість жінок головним завданням будь-якої дієти вважають зниження ваги тіла.

Насправді це далеко не так, будь-яка дієта потрібна для оздоровлення організму.

І якщо ви не можете сидіти на дієті, то просто прагніть замінити борошняне і висококалорійні продукти фруктами і овочами. Це допоможе не лише вашому організму накопити необхідні вітаміни, але і позбавитися від зайвих кілограм.

Зрозуміло, що здоровий спосіб життя вже сам по собі піднімає настрій.



6. СТАРІ ДРУЗІ

Якщо ви ностальгуєте за минулим, що вам заважає узяти телефон в руки і відновити стосунки із старими друзями. Можна подзвонити шкільним друзям, запросити їх в кафе, разом згадувати колишні часи набагато веселіше.

7. ОДЯГ

Якщо настрої впав до нуля і підняти його здається нічим не можна, спробуйте урізноманітнити свій гардероб.

Якщо ви ходите тільки в строгих костюмах, спробуйте купити собі сукню, причому чим яскравіше, тим краще, а якщо вона у вас вже є, взагалі відмінно.

Як тільки з'явиться перша можливість одягайте її.

Змініть свій стиль.



Коли ти був
останній раз там, де
тобі дійсно добре?

Коли ти відвідував
цікаві місця, такі як
театр чи кіно?

Якщо давно, то така
зміна обстановки
повинна піти вам
на користь,
відвідайте ці місця.



8. ОСОБЛИВІ
МІСЦЯ



9. ВІДПОЧИНОК

Багато людей применшують важливість відпочинку.

Відпочинок - це один із способів відновлення, а значить, і покращення настрою.

Виберіть найбільш підходящий для вас спосіб відпочити.

І не забувайте про здоровий сон.



Пам'ятаєте, коли ми були маленькими, батьки перед сном нам читали казки. Чомусь більшість людей з віком забувають цю звичку.

10.

ЧИТАННЯ

Візьміть за правило перед сном читати щось позитивне і веселе.

II. КОЛИ ПОГАНІЙ НАСТРІЙ, МОЖЕ ВАРТО ПОДЗВОНИТИ ДРУЗЬМ?

Розповісти, що вас турбує, вислухати їх рекомендації, це дійсно здорово допомагає.

Пам'ятаєте з будь-якої ситуації можна знайти вихід.





ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ
ОЛЬГА СПОДА

0668155598