

Как поднять себе настроение?

1. Отвлечься от проблем помогут верные друзья. Просто наберите телефонный номер – и они обязательно придут на помощь. А если у Ваших друзей похожие проблемы – вместе Вы быстрее найдете выход из ситуации.
2. Дать выход негативным эмоциям можно, нарисовав свои проблемы.
3. Преодолеть тоску вам поможет спорт. Любой вид спорта дает выход накопившемуся негативу.
4. Если уж совсем грустно – включите любимую музыку, и погромче. Можно и покричать вместе с любимыми исполнителями.
5. Не отказывайтесь от шоколада. Шоколад поднимает настроение.
6. Экстремальные ощущения стимулируют выработку эндорфинов – гормонов радости. Поэтому можете попробовать экстремальные виды спорта.
7. А если вам хочется тишины, посвятите пару часов любимому увлечению – вышивайте крестиком или просто читайте любимую книгу.

Ну а в том случае, если ни один из способов вам не помог, задумайтесь: может причина вашего плохого настроения в авитаминозе или переутомление? В любом случае главное – больше улыбаться. Тогда плохое настроение исчезнет само по себе.

По материалам сайта <https://anchiktigra.livejournal.com/1219332.html>