**В мире позитива: как поднять себе настроение?**

Ваше настроение ниже среднего, а то и вовсе на уровне пяток? И не то, чтобы до слез, но на сердце тоска: скучно, усталость, ужасное самочувствие… Хотите поднять себе настроение? Следующие способы вам обязательно пригодятся! Они очень простые, но весьма эффективные!

*1-й способ* поднять себе настроение: веселая песенка. Включите и подпевайте! Только, пожалуйста, остановите свой выбор именно на радостной композиции. Заунывные мелодии наведут еще больше тоски.

*2-й способ* поднять себе настроение: побалуйте себя. Например, шоколадка поднимает уровень счастья. И это доказано! А может жизнь покажется прекрасной после порции мороженого?

*3-й способ поднять себе настроение:* раскрасьте свою жизнь. Цвет очень сильно влияет на организм человека. Купите себе яркую одежду, шарф или просто добавьте яркую деталь в свой зимний образ, добавьте в интерьер ярких красок. Ешьте оранжевые, желтые, зеленые овощи и фрукты.

 *4-й способ поднять себе настроение:* улыбайтесь! Несмотря на то, что на душе скребут кошки, подтяните кончики губ вверх. Целебный эффект не заставит себя долго ждать. Если улыбаться через силу вам достаточно сложно, то посмотрите в интернете смешные видео или картинки, почитайте анекдоты или забавные жизненные истории. Поверьте, ваше настроение обязательно изменится!

*5-й способ поднять себе настроение:* танцуйте! Наверняка в детском саду вы всей группой дружно отплясывали «Танец маленьких утят». Почему бы не вспомнить? А если вы еще будете «крякать» в нужных местах, так вообще прекрасно!

 *6-й способ поднять себе настроение:* шопинг. Для многих – это действительно маленький праздник. Необязательно замахиваться на крупные покупки - это быть какая-нибудь мелочь, но которая действительно понравится вам.

*7-й способ поднять себе настроение:* творите. Если вам не хочется никуда идти, то займитесь то займитесь творчеством. Пишите стихи, рассказы, рисуйте, вяжите, вышивайте. Главное, чтобы вам это доставляло удовольствие.

*8-й способ поднять себе настроение:* прогуляйтесь! На самом деле хорошая прогулка действительно помогает снять напряжение и повысить жизненный тонус!

*9-й способ поднять себе настроение:* расслабьтесь. Чтобы не уставать отдыхайте один день в неделю и один час в день. Включите приятную музыку, зажгите свечи, примите ванну с ароматическими маслами (апельсин, лимон, грейпфрут, мандарин, герань, бергамот) или контрастный душ, представьте себе что-нибудь приятное: море, огонь, водопад.

*10-й способ поднять себе настроение:* займитесь спортом. Доказано, что занятие спортом не только благоприятно влияет на здоровье и фигуру, но и улучшает настроение, влияет на характер.

*11-й способ поднять себе настроение:* массаж. Сделайте массаж головы. Для этого лучше всего использовать «массажную расческу». Расчесывайтесь 2-3 минуты перед зеркалом. Легкий массаж ушей и пальцев рук – еще одно проверенное средство для поднятия настроения.*12-й способ поднять себе настроение:* заботьтесь. Заведите себе котенка, щенка или хомячка. Вы будете думать о своем питомце, у вас просто не будет времени на плохое настроение. А еще животные снимают стресс и негативные эмоции. Если не хотите заводить животное, то посадите хотя бы цветок. Ухаживайте за ним, поливайте, а он будет вас радовать. Или просто поиграйте с соседской собакой или покормите бездомную кошку.

*13-й способ поднять себе настроение:* учитесь. Попробуйте что-то новое: курсы массажа, испанского языка или флористики, уроки восточных танцев или игры на гитаре. Выбор за вами! У вас просто не останется времени на плохое настроение. Также вы повысите свою самооценку, что всегда поднимает настроение.

*14-й способ поднять себе настроение:* изменения. Поднять настроение могут перемены в жизни: устройте дома перестановку или генеральную уборку, измените свой привычный маршрут до дома, смените свой имидж, расширьте кругозор, узнайте что-то новое или найдите для себя новое хобби.

*15-й способ для поднятия настроения:* создайте на компьютере файл «плохое настроение» и удалите его навеки вечные.

*16-й способ поднять себе настроение:* в конце концов займитесь любимым делом. Например, посмотрите сериал, побездельничайте, почитайте книгу, побалуйте себя пирожным или шоколадкой, помечтайте.

Способов поднять себе настроение великое множество. Поднимайте свое настроение и смотрите с улыбкой на этот мир! А он обязательно улыбнется в ответ…