



Что делать, когда плохое настроение? 😞

С приближением весны эта тема становится более актуальной. Жизненные трудности случаются с каждым человеком и часто способствуют появлению плохого настроения. Чтобы неприятные периоды переживались проще, следует разобраться, что именно с человеком происходит. 🧑

Плохое настроение затруднительно скрыть, оно угадывается по интонации голоса, мимике, походке. Часто причины этого состояния известны, а порой кажется, что их для этого нет. Но улучшить себе настроение может каждый человек. 😊

Если причина унылого состояния – серьёзная неприятность, то из неё необходимо выбираться. Как это сделать, подумайте исходя из ситуации. Составьте план, продумайте простые вещи, которые можно совершить самостоятельно, находясь в неприятной ситуации. 😞

А затем использовать один или несколько простых способов для улучшения своего настроения:

- ◆ Улыбнитесь! Даже если у человека плохое настроение, психологи рекомендуют улыбаться через силу. Существует теория о взаимосвязи между улыбкой и хорошим настроением, и именно мимика лица способна повлиять на улучшение настроения. 😊 Поэтому, когда возникает желание взгрустнуть, следует вспоминать об улыбке.
- ◆ Следите за дыханием. Несколько глубоких вдохов помогают успокоиться. Для этого следует удобно присесть, сделать глубокий вдох, выдох, расслабиться, отпустить все мысли, прекратив все размышления. Изначально это может вызывать определённые сложности.
- ◆ Погуляйте на свежем воздухе.
- ◆ Посмотрите смешные картинки или видеоролики в сети интернет.
- ◆ Поиграйте и обнимите домашних животных.
- ◆ Прочтите интересную книгу.



◆ Посмотрите фотографии, вспомните приятные моменты из жизни.

◆ Хвалите себя.

Немного подняв себе настроение, вам будет легче решать насущные проблемы. Хорошее настроение всегда помогает преодолевать сложности, возникающие в нашей жизни. 😊

Позитивного вам настроения !