

# Как пребывать в хорошем настроении, все время находясь в изоляции?



## Секреты хорошего настроения

Всем известно, что позитивное, отличное настроение способно дать прекрасный толчок любому начинанию. Когда мы чувствуем себя хорошо, наполнены позитивной энергией, все проблемы решаются легко и быстро, а жизнь прекрасна и удивительна. Но есть ли возможность управлять своим настроением? Можно ли его поднять? Существует ли рецепт хорошего настроения?

Есть много способов поднять свое настроение. С другой стороны, находится такое же количество способов его себе испортить. Здесь важно понимать, что настроение — это результат нашего отношения к окружающему миру. Если, изначально, мы относимся негативно к любому событию, то соответственно и настроение станет таким же. Поэтому, чтобы настроение появилось, в тех моментах, которые кажутся вам негативными, нужно находить что-то хорошее и полезное.

Успешным людям известны секреты хорошего настроения, они умеют находить положительное в отрицательном. Попробуйте найти в «плохом» какую-то пользу. К примеру: «На улице плохая погода» – «Ну что-ж, время почитать книгу, которую никак не могу начать».

Понаблюдайте за детьми, они всегда готовы преподнести, нам взрослым, рецепт хорошего настроения и парочку уроков счастья.



## РЕЦЕПТЫ СЧАСТЬЯ

Все люди имеют полное право жить полноценной, гармоничной и счастливой жизнью. Но, к сожалению, не у всех получается достичь такого жизненного уровня. Основная причина в том, что часто люди занимаются не тем, что приносит им истинное удовольствие.

Хотите почувствовать себя счастливым? Возьмите на вооружение эти рецепты счастья. Итак **10 шагов на пути к гармоничной жизни:**

1. **Начните с внутреннего решения быть счастливым** здесь и сейчас. Чтобы стать счастливым нужно точно знать, чего именно вы хотите. Создавайте осознанно ту жизнь, о которой мечтаете.

2. **Найдите себе занятие!** Это может быть любимое дело, работа, общение с друзьями на различные темы, музыка, живопись, все то, что Вас творчески озаряет и вдохновляет на саморазвитие, на новые креативные идеи. Каждый день уделяйте время любимым занятиям и Вы не заметите, как Ваша жизнь станет ярче и наполнится радостью.

3. **Составьте список приятных занятий.** Вполне может быть, что Вы еще не определились с любимыми занятиями. Тогда сядьте в спокойной обстановке, подумайте о том, что Вы любите делать и запишите в список. Можно записать то, что Вы можете сделать за 5 минут, 20 минут, один час, и за целый день. Когда Вы почувствуете себя уныло, выберите из списка тот пункт, в зависимости от того, каким временем Вы располагаете. Таким образом, Вы сможете очень быстро поднять настроение и обеспечить себе дневную норму счастья.

4. **Выражайте признательность и благодарность** настолько часто, насколько можете. Когда мы выражаем благодарность, наше самочувствие автоматически улучшается. Именно так работает *Закон Благодарения*. Всегда можно найти то, за что Вы благодарны, несмотря на то, что сейчас происходит в Вашей жизни. С помощью благодарности, Вы расширяете свои возможности, поскольку сосредотачиваете внимание на позитивных моментах.

5. **Проведите время с любимым человеком** (со второй половинкой, братом или сестрой, своим ребенком). Расскажите ему, как много он для Вас значит. Мы, люди — существа

социальные и нам всем необходимо дарить и получать любовь. Это естественная человеческая потребность. Выражая любимым свою любовь, мы сами чувствуем себя хорошо.

6. Выйдя на улицу **улыбнитесь новому дню**, той энергии, которую мы получаем от нашей планеты. Мы должны заботиться о нашей планете, ведь она у нас только одна. Каждый день мы получаем от нее много подарков, но очень часто воспринимаем их как нечто должное. Проводя время на природе, мы наслаждаемся красотой и ее дарами, заряжаемся энергией. Просто оглянитесь вокруг, улыбнитесь миру и мир улыбнется вам в ответ.

7. **Служение другим людям.** Когда мы помогаем другим людям и делимся с ними нашим временем, знаниями, деньгами, мы становимся счастливее. Неважно, кому мы помогаем, другу или незнакомцу, сам акт помощи нуждающемуся поднимет уровень вашей энергии и вы сможете ощутить всю радость самореализации.

8. **Не забывайте улыбаться.** Ведь улыбка — самый простой способ поднять настроение себе и ближнему. Она вызывает моментальную ответную реакцию, — человек обязательно улыбнется вам в ответ. Помните о силе улыбке, она сокращает расстояние между людьми. Научно доказано, что люди, которые часто улыбаются, дольше живут и чувствуют себя более здоровыми!

9. **Совершайте добрые дела.** Это еще один рецепт счастья, ведь добрые поступки — это своего рода магия. Делайте для других неожиданные подарки и приятные сюрпризы. Такие моменты сделают Вас более радостным, Вы почувствуете себя немного волшебником. Ваш сюрприз может быть совсем простым: оставьте цветы на столе соседа, напишите вдохновляющий стих на лобовом стекле автомобиля. Подарив другому человеку кусочек счастья, Вы сами становитесь счастливым.

10. Каждый вечер перед сном, **вспомните о всех приятных событиях, которые с вами произошли.** Утром после пробуждения, прежде чем встать с кровати, задумайте главное намерение на этот день.

Сделайте это Вашей привычкой, и она будет Вас постоянно держать в форме! Акцентируя внимание на позитивных вещах, Вы словно возвращаетесь в детские годы, учитесь радоваться мелочам.

Во время утренней медитации представьте в деталях Ваш идеальный день. Эта привычка очень важна, особенно для занятых людей. Она будет держать Вас в тонусе в течение всего дня!

**Подготовила педагог-психолог Мартынова О.В.**  
**(использована информация из Интернет-источников)**