



Как поднять настроение? - 25 полезных советов ответят Вам на данный вопрос довольно разнообразными советами, думаю хоть один для себя да подберете)

То, что способно поднять настроение:

1. Слушайте музыку. Музыка способна влиять на настроение. Чаще слушайте то, что вам нравится.

2. Заведите дневник. Вы можете иногда выделять немного времени на то, чтобы разобраться в своих мыслях и изложить их на бумаге.

3. Радуйтесь успехам других. Празднование чужого успеха иногда бывает приятней, чем

празднование своих собственных достижений.

4. Смейтесь. Удостоверьтесь, что каждый день вы находите немного времени для того, чтоб посмеяться.

5. Простите себя. Каждый человек склонен испытывать за что-либо чувство вины. Постарайтесь простить себя.

Если вам нужны [уколы ботокс в лоб](#) , то любую информацию о них вы легко можете найти на интернет-ресурсе Ssivkov.ru и тут же их купить. Любая, необходимая вам информация.

6. Восторгайтесь. Удостоверьтесь, что каждый день вы занимаетесь тем, что приносит вам удовольствие.

7. Отвлечитесь. Позвольте себе на несколько мгновений отдохнуть от беспокойного темпа жизни и просто быть.

8. Проведите время на природе. Неважно, будет ли это прогулка в лесу или вы просто понюхаете цветок, найдите время соединиться с природой.

9. Побалуйте себя. Сделайте что-нибудь для себя, просто потому что вы заслужили это.

10. Будьте спонтанны. Позволяйте себе иногда поступать из прихоти, только потому что вы так чувствуете.

11. Смотрите на закат. Закат - одно из самых красивых зрелищ.

12. Проведите время с детьми. Детское беззаботное отношение и интерес к жизни распространится и на вас.

13. Займитесь творчеством. Попробуйте нарисовать картину или написать рассказ, неважно, что это это будет, важно, чтобы вы выразили себя.

14. Играйте. Займитесь любимой игрой, это обязательно поднимет настроение.

15. Попросите помощь. Если вы нуждаетесь в помощи, попросите о ней, и вы ее любезно получите.

16. Мечтайте. Окунитесь в своё воображение, не бойтесь мечтать и фантазировать.

17. Обнимайтесь. Физический контакт только усиливает связь, которую мы чувствуем с другими людьми.

18. Дышите глубоко. Глубокое дыхание расслабляет тело и успокаивает ум.

19. Примите ванну. Выделите время, чтобы расслабиться и принять теплую ванну.

20. Вращайтесь в счастливой окружающей среде. Ваша окружающая среда влияет на то, как вы себя чувствуете, поэтому удостоверьтесь, что Вы находитесь в счастливой окружающей среде.

21. Посадите дерево. Озеленение - отличный способ стать ближе к природе и повод поработать физически.

22. Ностальгируйте. Вспомните самые приятные моменты вашей жизни, и на вас вновь нахлынут хорошие эмоции.

23. Порадуйтесь за мир. Каждую секунду на земле кто-то влюбляется, появляется новая жизнь, исполняются желания.

24. Закончите незаконченное. Сделайте то, что долго откладывали.

25. Решите быть счастливыми. Нужно просто захотеть быть счастливым.