5 экспресс-методов поднять настроение

Эти несложные техники помогут вернуть хорошее расположение духа. Применяй их независимо от погоды, времени суток и окружения!

1. Нарисуй свою злость или другое негативное чувство, которое сейчас тебя угнетает. Изобрази его в виде человечка, чудища или абстрактной картинки. А потом сожги листок. Как вариант – сложи из него самолетик, запусти его в окно или отправь в мусорную корзину.

2. Потянись вверх. Вытяни руки вверх, выпрями позвоночник и потянись к солнцу. Представь себе, что у тебя на голове – корона. К лицу ли королеве обращать внимание на мелкие житейские неприятности?

3. Угости чем-нибудь вкусненьким коллегу или подругу. В ответ ты наверняка получишь благодарность или теплую улыбку. Если поблизости никого нет – угости сам(а) себя. И обязательно скажи себе: «Спасибо, дорогой(-ая)!»

4. Улыбнись себе в зеркало. Может быть, поначалу улыбка будет немного натянутой, но ты не сдавайся! Когда мы улыбаемся, в организме вырабатывается гормон счастья и настроение автоматически поднимается. Попробуй приветливо улыбаться прохожим на улице, наверняка хоть кто-то из них ответит тебе тем же.

5. Сочини бессмысленный стих. Рифмуй что попало, например, слова «страсть» и «пасть», «сковородка» и «молодка». Чем более абсурдным будет четверостишие, тем лучше: больше поводов рассмеяться.

