|  |  |
| --- | --- |
| **12 заповедей оптимиста**  - Не забывайте выбрасывать мусор … из ведра… из головы… из жизни  - Когда ваши дела идут плохо — просто не ходите с ними.  - Самый хороший учитель в жизни — опыт. Берет, правда, дорого, но объясняет доходчиво.  - Если ошибку можно исправить — значит, ты ещё не ошибка  - Спасибо тем людям, которые вошли в мою жизнь и сделали её прекрасной. И ещё спасибо тем людям, которые вышли из неё и сделали её ещё лучше.  - Всегда найдется кто-то, кому не нравится то, что ты делаешь. Это нормально. Всем подряд нравятся только котята.  - Если кто-то на вас ругается, злится или обижается — задавите его своим позитивом.  - Свою жизнь надо устраивать до тех пор, пока жизнь не начнет устраивать тебя.  - Не хочу вас расстраивать, но у меня всё хорошо!  - На грабли не наступаю. Я уже по ним танцую!  - Рецепт молодости: радуйтесь каждой мелочи и не нервничайте из-за каждой сволочи.  - Самый лучший день — это сегодня.  **Отличное настроение** — это далеко не всегда совокупность материальных и духовных благ, Человек сам может решить — каким будет его сегодняшний день. **Счастье** — понятие субъективное, поэтому если вы хотите быть счастливым, вам нужно научиться самим делать свой выбор. **Как же позитивно повлиять на свое настроение?**  **1.Четко формулируйте свои проблемы**. Возьмите листик бумаги и ручку и опишите свое внутренне состояние, что с вами в данный момент происходит. О чем вы думаете, что вас беспокоит и радует. Если у вас есть какие-то проблемы или нерешенные вопросы — изложите их на бумаге. Посмотрите, какие из них и как можно решить. Под каждым вопросом напишите возможные алгоритмы действий.  **2. Занимайтесь спортом**. На самом деле от плохого настроения есть один очень хороший метод — физическая нагрузка.  ***3.Откажитесь от общения с людьми, которые портят вам настроение***. Часто в том, что вы сегодня чувствуете подавленность, виноваты не столько вы сами, сколько ваше окружение. Именно поэтому стоит обратить внимание на людей, с которыми вы часто общаетесь  **4.** ***Балуйте себя****.* Чаще радуйте себя сами — уделяйте время любимому хобби, спите, лишний час и наслаждайтесь общением с вашими друзьями. | **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  **«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПИРОВСКОГО РАЙОНА»**   ****10 секретов хорошего настроения каждый день.****   **с.Пировское 2017 г.**  ***5.Чаще гуляйте пешком***. Психологи доказали, что длительные пешие прогулки отлично влияют на самочувствие.  ***6.Найдите людей, от общения с которыми вам становится хорошо***. Это может быть сосед или подруга, сестра или коллега, самое главное, чтоб вы напитывались позитивом и получали позитив от общения.  ***7.Научитесь рассматривать неприятные ситуации с двух сторон***. Если у вас есть какие-то проблемы, которые не дают вам покоя, поищите в них положительные стороны. Самое главное – желание искать позитив.  ***8. Если нельзя. Но очень хочется. То можно****.* Для ощущения счастья и отличного настроения иногда нужно делать что – то пусть и не полезное, зато приятное именно вам.  ***9. Акцентируйте внимание на своих достоинствах.*** Чаще говорите себе о том, как хорошо вы готовите, гладите, строите, рисуете.  ***10. Ищите и планируйте радости*.** Вы замечали, какое хорошее бывает у вас настроение, когда вы в процессе ожидания какого – либо события. Чтобы быть в радости постоянно, ищите радости в течение дня. Большие и маленькие |