**ПРАВИЛА ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ**

**Правило первое – движение**

**Доказано - при физической активности в нашу кровь выделяются эндорфины - гормоны счастья. Чтобы поднять себе настроение, занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе , словом делайте все то, что приносит удовлетворение.**

**Правило второе - правильное питание**

**Находящемуся в унынии организму как никакому другому необходимы фрукты и овощи, не менее четырехсот грамм в день! Поступающие в организм витамины не откладываются про запас, а сразу же усваиваются, поэтому вам необходима постоянная витаминная подпитка. Для поднятия настроения особенно полезны витамины А и С.**

**Третье: Радующие душу мелочи - мощное лекарство от плохого настроения.**

**У каждого человека есть свои любимые привычки. Читайте книги, посещайте выставки и кино, сходите на концерт. Эти меры помогут вам расшевелить угасшие эмоции.**

**Четвертое: Встреча с друзьями.**

**Встреча с любимыми и приятными людьми обязательно сделает нашу жизнь веселее и поднимет настроение. Главный враг плохого настроения – все то, что доставляет вам удовольствие.**

**Пятое правило – желайте и предвкушайте!**

**Намечайте себе приятные ориентиры в течение всего дня, например, поход с подругой в магазин за обновками или просмотр любимого фильма.**

**Шестое – сделайте то, чего не делали никогда.**

**Встаньте пораньше и совершите утреннюю пробежку. Смастерите бусы. Купите караоке и научитесь петь песни. Присмотрите сноуборд - для будущей зимы. Заведите щенка, котенка, черепашку. Научитесь танцевать танец живота, займитесь фотоохотой или вольной борьбой. Главное – чтобы настроение поднялось, а хандра отступит.**

**Будьте сегодня чуть внимательнее к окружающим Вас людям, возможно, Вы заметите, что кому-то грустно или одиноко, не обойдите его своим внимание, подарите и ему хорошее настроение!**

**Помни! Улыбка – это кривая, которая выпрямляет все!..**