

Если тебе от 12 до 16 - ты подросток. А в подростковом возрасте часто меняется настроение, может одолевает скука, злость или депрессия. Если хочешь стать более активным, позитивным и успешным в жизни, читай **Правила хорошего настроения!**

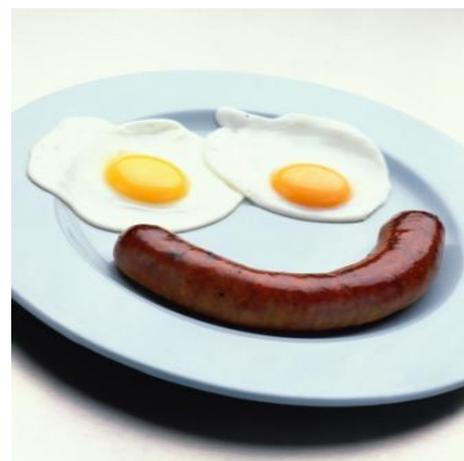


Правило первое - движение

Доказано - при физической активности в нашу кровь выделяются эндорфины - гормоны счастья. Чтобы поднять себе настроение, занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, катайся на роликах, зимой на лыжах и коньках. Можешь просто повозиться с младшим братом или сестрой или сделать уборку в комнате - заряд хорошего настроения тебе обеспечен!

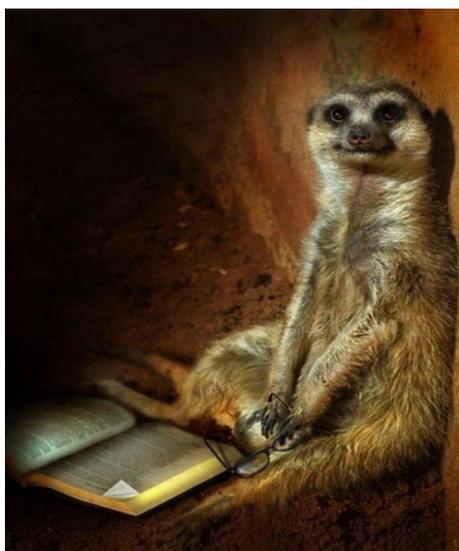
Правило второе - правильное питание

Находящемуся в унынии организму как никакому другому необходимы фрукты и овощи, не менее полкило в день! Поступающие в организм витамины не откладываются про запас, а сразу же усваиваются, поэтому тебе 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. Читай книги, рисуй, пой, посещай выставки и кино, сходи на концерт. Эти меры помогут тебе расшевелить угасшие эмоции.





Четвертое: Встреча с друзьями

Когда грустно, как правило, хочется побыть одному, никого не хочется видеть. Но встреча с любимыми и приятными людьми обязательно сделает твою жизнь веселее и поднимет настроение. Главное, чтобы тебя окружали позитивные люди!

Пятое правило - желай и предвкушай!

Замечено - в предвкушении чего-то приятного и работа спорится и настроение повышается. Намечай себе приятные ориентиры в течение всего дня, например, поход с подругой в магазин за обновками или просмотр любимого фильма.

Шестое - сделай то, чего не делал никогда

Встань пораньше и соверши утреннюю пробежку. Испеки пиццу. Смастери что-нибудь. Присмотри сноуборд - для будущей зимы. Заведи щенка, котенка, черепашку. Научись танцевать танец живота, займись фотоохотой или вольной борьбой. Главное - чтобы настроение поднялось, а хандра отступит.

Существуют способы, к которым категорически нельзя прибегать для борьбы с плохим настроением: это алкоголь, курение, обильная еда (в особенности мучное, сладкое, жирное). Что угодно, но только не это! Ведь такие методы борьбы вызывают привыкание, впоследствии придется бороться и с этим.

Быть позитивно настроенным в течение всего дня помогает купленная накануне обновка, контрастный душ, даже рожица, состроенная своему отражению, чашка хорошего чая или кофе, любимая музыка.

ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!!!!!!!

