



Когда тебе грустно... Как поднять себе настроение?



Не вся жизнь переполнена бурными событиями, бывают моменты, когда ты чувствуешь себя несчастным, никому не нужным и одиноким. Ты чувствуешь упадок сил, и тебе совершенно ничего не хочется делать?

Мы грустим не просто так.

Что такое грусть?

Википедия дает такое определение: «Грусть – отрицательно окрашенная эмоция. Возникает в случае значительной неудовлетворённости человека в каких-либо аспектах его жизни».

Уныние свойственно человеческой натуре. Даже самым жизнерадостным и оптимистичным знакома хандра, от которой окружающий мир кажется серым и безликим.

Если к нам подкралась на цыпочках грусть, это значит, что наша жизнь складывается не так, как мы бы того хотели. Это знак того, что пора что-то изменить, чтобы устранить причину грусти. Она выступает как побудительный мотив, заставляющий человека активно действовать, чтобы исправить неудовлетворяющую его ситуацию.

Немного погрустить – это не так уж и страшно.

Главное – не заикливаться на своих переживаниях и не впасть в депрессию!



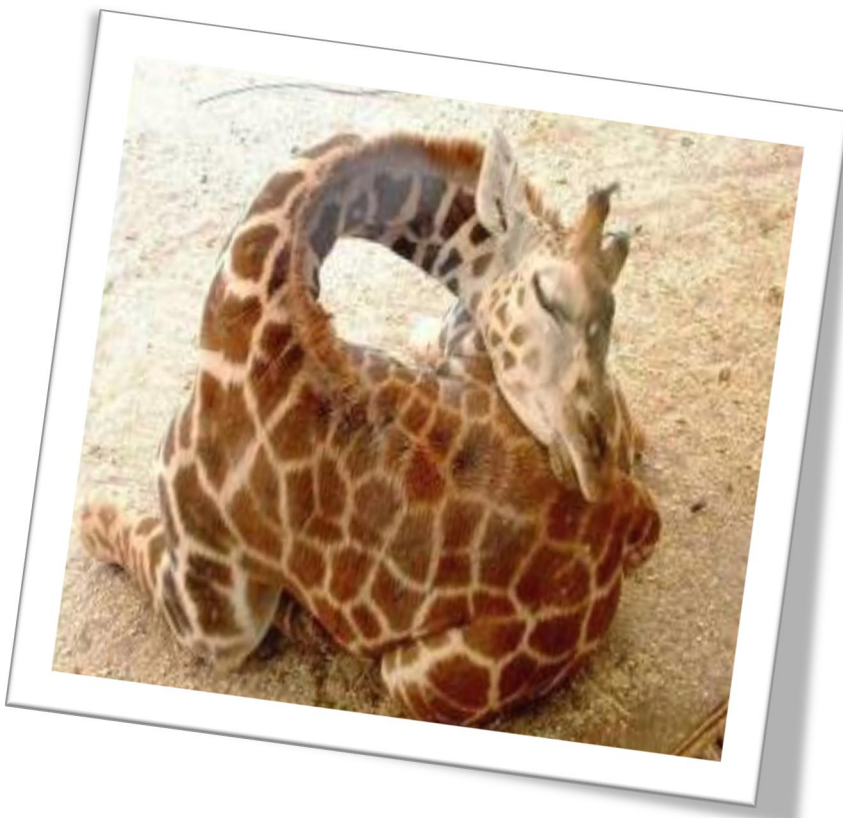
Что делать в такие моменты, как поднять себе настроение?

**Есть несколько простых советов,
как побороть эту грусть и
улучшить свое настроение**





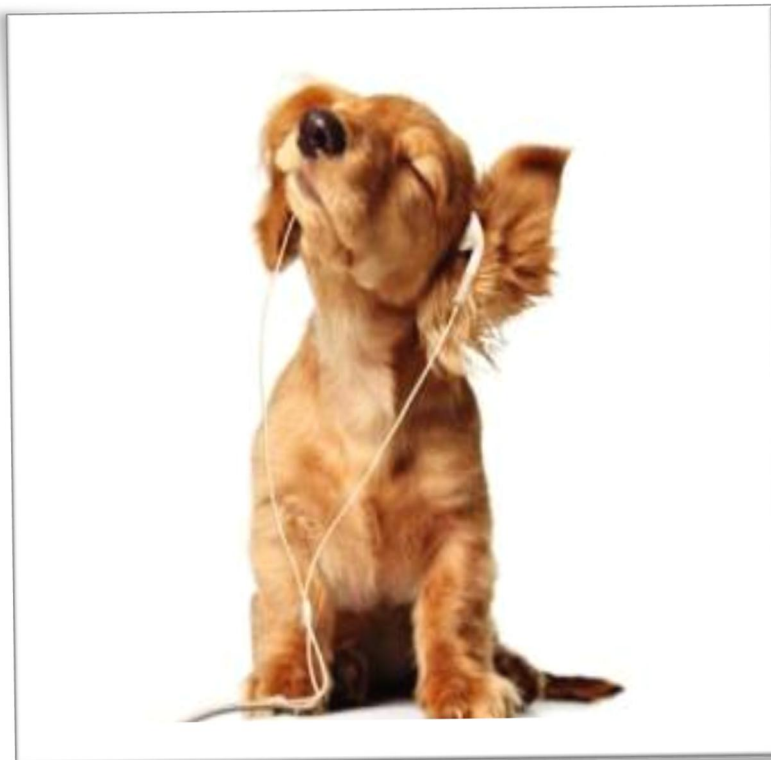
**Иногда
настроение
улучшается, если
поешь что-нибудь
очень вкусное.**



**Иногда достаточно
ненадолго вздремнуть,
чтобы почувствовать
себя лучше и увидеть
все в новом свете.**



**Если же у тебя нет
никакого желания
отдыхать, попробуй
громко распевать
свои любимые песни.**



**Можно просто
послушать музыку.
Желательно веселую
и зажигательную.**



**А когда войдешь во
вкус, можешь размяться
и потанцевать!**



**Иногда можно
развеселиться,
поговорив с лучшими
друзьями или просто
подумав о том, кто тебе
по-настоящему
симпатичен.**

Это отлично помогает.



Если у тебя нет настроения общаться с друзьями, попробуй развлечь себя сам.



Займись любимым делом.

Грустить некогда тем ребятам, которые заняты чем-то полезным.



**Встряхнись, брось свои
обычные ежедневные
дела и попробуй что-
нибудь такое, чего ты
никогда прежде не
делал!**



**Есть еще один способ
побороть грусть -
творчество.**

**Доставай краски,
цветные карандаши,
мелки – и вперед!**



Занимайся физической зарядкой.

Физическая нагрузка, как ни что другое, очень помогает взбодриться и прогнать грусть.





Следуй этим простым советам.



Все проходит... пройдет и это.

И все будет хорошо!!!