

Підтримуємо гарний настрій

Як уникнути поганого настрою	Як упоратися з поганим настроєм
<ul style="list-style-type: none"> ● Забезпечте собі повноцінне здорове харчування. ● Займіться спортом — це найкращий спосіб боротьби з поганим настроєм. ● Мисліть позитивно. ● Усміхайтесь навіть тоді, коли у вас поганий настрій. ● Зустрічайтесь з друзями і спілкуйтеся з приємними вам людьми. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Відчиніть кватирку, впустіть у кімнату свіже повітря, увімкніть улюблену музику і трохи походіть. ● Потіште себе. Зробіть щось, про що ви давно мріяли: подивіться фільм, відвідайте кінотеатр, виставку, музей тощо. ● Танці — це чудовий засіб для поліпшення настрою. ● Зробіть подарунок іншій людині: заваріть чай мамі, напишіть приємні слова сестричці тощо. Попіклуйтеся про іншу людину. ● Домашні тварини — справжні лікарі, здатні прийняти на себе вантаж негативних емоцій.