

## КАК ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ

Если тебе грустно или как-то уныло и ничего не хочется — попробуй один из способов, которые ты найдёшь на этих страницах. Наверняка какой-то обязательно поможет!

## ВСЁ, ЧТО Я ЛЮБЛЮ

- 1 Найди красивый лист бумаги. Можешь украсить его рисунками.
- 2 Напиши на нём список всего, что тебе нравится и может быстро поднять настроение. Например, «Гулять в парке», «Шоколадное мороженое», «Мой любимый фильм» и так далее.
- 3 Повесь список так, чтобы он часто попадался тебе на глаза.

- 4 Когда почувствуешь, что становится грустно, выбери один пункт из списка и используй его. Например, потанцуй под любимую песню или выпей какао, если оно есть в твоём списке.
- 5 Обязательно сконцентрируйся на том, что делаешь. Вспомни, почему тебе это нравится.

Вот увидишь, даже такие мелочи способны вернуть хорошее настроение!

## СУНДУК СЧАСТЬЯ

- 1 Найди банку или коробку, укрась её по своему вкусу.
- 2 Каждый раз, когда с тобой случится что-то очень хорошее, записывай это воспоминание на бумажку и клади её в «сундук счастья».
- 3 Каждый раз, когда тебе грустно, доставай одну бумажку и читай её. Попробуй во всех подробностях вспомнить тот день и какое у тебя было настроение. Что именно вызывало чувство счастья? Какие ощущения были в теле? Какие мелькали мысли?
- 4 Секрет «сундука» не только в том, что ты будто ненадолго перенесёшься в счастливый день. Дело в том, что наш мозг любит делать то, к чему он привык. Если чаще будешь думать о хорошем, то мозг и эндокринная система будут помогать тебе, вырабатывая гормоны хорошего настроения.



## ЗАБЕРИ МОЮ ЗЛОСТЬ

Этот способ поможет, если тебе не даёт покоя неприятная мысль, или ты злишься, или сильно печалишься.

- 1 Возьми любой лист бумаги. Чем хуже он выглядит, тем лучше!
- 2 Поставь таймер на 5 минут и запиши всё-всё, что тебя беспокоит. Пиши, не задумываясь о знаках препинания и правильности слов. Пиши всё, что придёт в голову.
- 3 Когда таймер просигналит, не перечитывая то, что написано, возьми и порви лист, а потом выкини его в помойку.
- 4 Скажи себе: «Я освободил(а) свои мысли. Сегодня ко мне больше не липнут мысли-приставучки».



## ВОЛШЕБНЫЕ ОЧКИ

Когда кажется, что ничего хорошего не происходит и всё только раздражает, попробуй сделать вот что.

- 1 Представь, что сейчас на тебе солнцезащитные очки и через них ты видишь всё затемнённым.
- 2 Используя воображение, сними эти очки и замени их на очки с прозрачными стёклами. Или даже с жёлтыми, голубыми или розовыми!
- 3 А теперь посмотри вокруг так, будто на тебе и правда другие очки. Сначала хорошо осмотри обстановку: какие вещи тебе кажутся красивыми? Что особенно нравится? Есть то, чем можно восхититься?
- 4 Затем, когда получилось настроить правильный взгляд, вспомни, что тебя так растроило. Какие-то поступки? Слова? Что-то ещё? А теперь, используя волшебные очки, найди в этих ситуациях хорошие моменты.
- 5 Если получилось — мысленно сними очки и верни свой обычный взгляд на мир. Или попробуй походить с такими очками ещё пару дней.

Ты удивишься, как изменится твоё настроение — даже тогда, когда ты будешь без очков!

