**Забудьте о неприятностях.**

**Если вам захочется спрятаться ото всех дома, вспомните, что рекомендуют психологи: «Двигайтесь – и ваши эмоции также станут более подвижными. посмотрите фильм, сделайте уборку»**

**Попробуйте смотреть на мир с юмором.**

**Даже если вы попали в непростую ситуацию, все равно улыбайтесь и скажите себе: «И это тоже пройдет!»**

**Не сидите дома.**

**Можете не сомневаться: на улице в компании друзей и знакомых настроение плохим не бывает. Доказано!**

**Внесите в свою жизнь элементы новизны.**

**Заведите новое хобби или смените стиль одежды. Внимание окружающих поднимет вам настроение.**

**Как сохранить хорошее настроение в любую погоду**

**Балуйте себя.**

**Старайтесь баловать себя каждый день приятными мелочами: вкусным кофе, запахом любимых духов.**

**Научитесь расслабляться.**

**Когда вы выполняете рутинную работу, думайте о чем-нибудь приятном. Используйте дома эфирные масла: мандарина, апельсина, лимона.**

**Остановитесь, оглянитесь.**

**Вовремя наводите порядок в мыслях, целях так же как вы регулярно делаете уборку дома или на рабочем месте.**

**Относитесь к жизни проще.**

**Радуйтесь даже мелким успехам и достижениям.**

**Сохраняйте чувство перспективы.**

**Жизнь есть движение, и то, что сегодня представляется трагедией, возможно, завтра вызовет улыбку. Не зря ведь говорят – утро вечера мудренее.**

***Научитесь себя контролировать.***

**Не обижайтесь по пустякам. не ссорьтесь с близкими. прощайте их, и вы избавитесь от гнева, который разрушает вас самих.**