

Когда тебе  
грустно...

**КАК ПОДНЯТЬ  
СЕБЕ  
НАСТРОЕНИЕ?**



У тебя когда-нибудь  
бывали тяжелые дни? Такие дни, когда все «валится из  
рук», ты чувствуешь себя несчастным, никому не  
нужным и одиноким. Такие дни, когда ты чувствовал  
упадок сил, и тебе совершенно ничего не хотелось  
делать?

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  
людям, 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.

**И ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!!!**

Информация с сайта <http://oskinaolga.ucoz.ru>