**Советы**

 ***«Как поднять себе настроение».***

1. Чаще улыбайся. Не мене 5 раз в день улыбайся самому себе, вернее своему отражению. Ну и, конечно, не забывать дарить улыбки окружающим.
2. Гуляй на свежем воздухе! Чем хуже настроение, тем дольше гуляйте!
3. Погуляй с домашним питомцем (если есть), они хорошие психологи.
4. Физические упражнения также здорово снимают стресс.
5. Пообщайся с близкими!
6. Посмотри веселую комедию или свой любимый фильм.
7. «Спасибо самому себе» Составь список из 10-ти вещей, за которые ты можешь сказать спасибо самому себе.
8. Потанцуй под зажигательную музыку!
9. Побалуй себя вкусной едой!
10. Делайте регулярно дыхательную гимнастику!



**«Хорошее настроение».**

Все будет: и улыбки, и цветы,

И обязательно все сбудутся мечты,

И жизнь наша, как в сказке расцветет,

Душа в груди, как в детстве запоет.

И старые друзья поддержат нас,

И новые найдутся в добрый час.

Судьба, нам улыбнувшись, подмигнет,

Удачу тут же в гости к нам пришлет.

\*\*\*

Не вешай нос, дари улыбки

И улыбайся бедам вслед:

Мы все способны на ошибки,

Но для унынья места нет!

Пусть все, что ловит слух и зренье,

Приятным будет для души!

Чтоб лучшим было настроенье,

Не торопись и не спеши:

Бесценно каждое мгновенье,

И в каждом — радость и любовь!

И синей птицей настроенье

В твоих руках забьется вновь!



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №7»**

**Советы психолога**

***«Как управлять своим настроением»***





г. Махачкала