

КАК ПОДНЯТЬ СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ?

Танцуй. Включи любимую песню и просто начни двигаться в ритм мелодии. Отбрось все мысли из головы, и наслаждайся! Это отличный способ делать зарядку и поднять настроение.

Творчество. Приготовь кулинарный шедевр, нарисуй картину, напиши стихотворение. Дай свободу чувствам.

Измени стиль! Это не значит, просто поменять цвет лака для ногтей. Здесь нужны глобальные изменения. Смени стрижку, цвет волос, сходи на массаж или в солярий. На себе экономить нельзя! Подобные процедуры улучшат твой внешний вид и самочувствие.

Окружи себя желтым. Можно купить букет желтых цветов или желтый зонтик, платье и др. Радуйся этому теплему, солнечному

Действуй! Если тебя что-то беспокоит – не нужно просто нервничать, нужно действовать! Ведь ожидание это самая страшная пытка. Выход найдется из любой ситуации. Главное взять ситуацию в свои руки.

Пройдись по магазинам.

Займись покупками с подругой, можешь купить себе шикарный букет цветов. Или даже просто съешь шоколад, известно, что он способен дарить людям радость.

Займись чем-нибудь полезным. Запишись в тренажерный зал, на курсы английского, сделай перестановку мебели в доме. Это так отвлечет от плохого настроения и повысит самооценку.

Погоуляй с друзьями. Сходи с друзьями в кафе или на вечеринку, отдохни. Позвони тем, с кем давно не говорила.

Улыбайся! Улыбка имеет эффект зеркала – улыбнись и ты увидишь улыбку.

