

Дорогие ребята! Вам, конечно, знакомо это чувство — всё вокруг серо, мрачно и, кажется, уже ничто и никогда не спасёт от уныния. Что делать, чтобы настроение улучшилось?

Хорошему настроению можно научиться. Оказывается, существует четыре фактора, при помощи которых даже самого заядлого пессимиста можно обратить в оптимиста.

Фактор первый — **мимика**. Улыбка — лучшее лекарство от плохого настроения. Доказательства? Группе испытуемых предложили взять в рот обыкновенные карандаши и зажать их между губами. Другой группе было предложено зажать карандаши в зубах. Затем обеим группам показали смешную карикатуру. Веселились больше те, кто держал карандаши в зубах. Объяснение этого феномена весьма просто: у испытуемых второй группы в отличие от первой активизировалась мимика «смеятельных» мускулов, поэтому они с самого начала были настроены лучше.



Фактор второй — **осанка**. Как вы сидите, как стоите, как ходите. Оказывается, эти мелочи тесно связаны с настроением. Сидите прямо и свободно, и вы автоматически ощутите себя более сильным и уверенным. Прямая и ровная походка способствует хорошему настроению. И напротив — согнутая спина, опущенная голова, шаркающая походка гарантируют вам состояние чёрной меланхолии.

Фактор третий — **«мысленный»**. Хорошие мысли улучшают ваше внутреннее состояние. Подумав о счастливых днях детства, о приятном путешествии или ещё о чём-то хорошем, мы как бы заново переживаем эту ситуацию и «консервируем» наше ощущение.

И, наконец, четвёртый фактор: **хорошее настроение приходит через желудок.**



Если в вашем рационе много углеводов - хлеба, картофеля, орехов - ваша талия, безусловно, оставит желать лучшего, но вот настроение будет превосходным.

Ешьте шоколад. И вы вновь начнёте радоваться жизни. Этому способствует серотонин — гормон, продуцирующий в организме сахар. Из пряностей обратите внимание на красный перец. Вы почувствуете себя абсолютно счастливым человеком. Щедро посыпайте пищу этой незатейливой приправой. Не злоупотребляйте кофе. Самое большее — три чашки в день. Кофеин в больших дозах «поможет» вам впасть в депрессию.

Научитесь этим нехитрым правилам, и хорошее настроение вам гарантировано.



**Информацию подготовила:
Юртаева Е.В. педагог - психолог**