**Рецепты солнечного настроения**

* **Книготерапия**. Добрые и жизненные романы действуют на нас жизнеутверждающе. Учат ценить то, что имеем и принимать жизнь такой, какая она есть. Остроумные произведения помогают забыть о тревогах и посмотреть на проблемы под другим углом. Порой у жизнерадостных и находчивых героев мы учимся, как достойно выходить из конфликтных ситуаций.
* **Смехотерапия**. Смех - отличный антидепрессант, во время смеха вырабатываются эндорфины - гормоны счастья. Запоминайте и записывайте веселые шутки и анекдоты - это развивает память, остроумие и не дает разгореться конфликтной ситуации.
* **Стихотерапия.** Иногда'справиться со стрессом помогает чтение вслух стихов или напевание любимой песни. Весь смысл - в изменении темпа дыхания. Дышать важно медленно и равномерно.
* **Физкультура** - отличное средство против тяжелых мыслей и раздражительности. Приседайте, отжимайтесь, покачайте немного пресс, танцуйте... - все это отвлечет от печали и поможет добиться более подтянутой фигуры. Важно отметить, что при двигательной активности также вырабатываются гормоны радости.
* **Водные процедуры**. Вода помогает избавиться от накопившегося негатива. Очень эффективны обливания, контрастный душ, баня. А если времени нет - просто умыться холодной водой.
* **Раскраски-антистресс, рисование**. Некоторые психологи рекомендуют необычное упражнение «рисование обеими руками», которое позволяет активизировать оба полушария головного мозга, что в свою очередь также освобождает от ненужных тоскливых и тревожных мыслей. Полезно рисовать под любимую музыку (классическую, народную, медитативную...)
* **Анималотерапия**. Наши домашние животные (кошки, собаки...) - отличные психотерапевты. Когда домашний любимец радостно встречает Вас в прихожей, трется о колени, играет с Вами, депрессия постепенно отступает. Многих людей от негативных мыслей спасало наличие пушистого друга; Ведь он требует заботы, беззаветно любит хозяина и без него может просто погибнуть.
* **Используйте положительные высказывания (аффирмации**), которые сегодня можно легко найти во многих книгах по позитивной психологии, в Интернете. Утром, проснувшись, сладко потянитесь и мысленно произнесите их (еще лучше вслух), вложив всю свою веру и надежду, что так оно и будет. В течение дня повторяйте несколько раз, и обязательно перед сном.
* **Творчество**. Когда человек занят любимым делом - вся суета и заботы мгновенно уходят на задний план. Вспомните, что вам раньше нравилось делать? Шить, вязать, выращивать цветы, делать поделки, фотографировать... Погрузитесь в мир хобби с головой, найдите единомышленников.
* **10. Природотерапия**. Прогулка по лесу, созерцание спокойной глади пруда, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие даже в самых трудных ситуациях. **Проведите время с детьми**. Детская беззаботность, любознательность, интерес к жизни распостранятся и на Вас. Поиграйте в свои любимые игры - это также поднимет настроение.
* **Дневникотерапия**. Заведите Дневник Радости. Записывайте в него радостные эмоции, ощущения, переживания, Пусть он будет для Вас как кладовая позитива, сокровищница счастья. Создавая в нем новые записи, Вы будете «вибрировать» на счастливой волне, и по Закону Притяжения, привлечете в свою жизнь еще больше счастливых моментов. А когда накатит «тоска-печаль» - откроете «радостный дневник» и снова наполнитесь положительными эмоциями.
* **Полноценный сон** - одно из важнейших средств от депрессии. Постарайтесь увеличить продолжительность сна на 1-2 часа, и организм будет Вам очень благодарен за это.
* **Радуйтесь успехам других**. Иногда празднование чужого успеха бывает даже приятней, чем празднование своих достижений.