

Что же такое настроение?

Настроение – это наше состояние в течение какого-либо времени. Оно может меняться по внешним причинам и внутренним. Притом мы можем сами создавать своё настроение, влиять на него – например, если грустно, то развеселиться, порадовать себя.

Почему важно следить за своим настроением?

Настроение влияет на успехи человека, его ощущения. Если у нас мрачное настроение, то мы можем чувствовать себя вялыми, без желания что-то делать и навряд ли будем двигаться к своим целям и мечтам.

Что можно сделать, чтобы поднять себе настроение?

Есть много способов, которые помогут и детям, и взрослым, вот некоторые из них:

- Вспомнить свои достижения – если тебе стало грустно, то важно подумать о своих достижениях, положительных сторонах, похвалить себя.
- Включить музыку, которая нравится, и можно даже потанцевать под неё – любимые мелодии заставят улыбнуться, а танцы и движения поднимут бодрость духа.
- Посмотреть любимый фильм или мультик – это занятие подарит море положительных эмоций и поможет отвлечься от повседневных забот.
- Сходить погулять – прогулка поможет расслабиться, а также будет полезна для организма.
- Встретиться с друзьями – тёплое общение в приятной компании зарядит позитивом, ведь верные друзья всегда готовы разбавить скуку и развеселить друг друга.
- Поиграть в любимую игру или заняться любимым делом – игры вместе с близкими или друзьями увлекут процессом, и минуты подумать о грустном уже не будет, а также, если ты любишь, например, играть на музыкальном инструменте, рисовать или заниматься спортом, то эти занятия помогут перезагрузиться и увидеть радостные краски жизни!

