

Как всегда «быть в духе»?

Человек — не робот. Эмоции — важная составляющая его психики. Умение грамотно владеть своей эмоциональной сферой — одна из важнейших ступеней на пути к успеху. Дурное настроение и зависимость от смены настроений других — плохой советчик. Эмоции в самый неподходящий момент могут сыграть злую шутку.

Уверенный в себе человек вряд ли позволит кому-то управлять собой и своим внутренним настроением. Значит, самое главное — стать уверенным человеком. Понять, что мешает, докопаться до сути — почему у вас появилась эта неуверенность в себе и в чем она выражается. Часто у внутренних страхов нет реальной подоплеки, они надуманы нами же.

Мы сами создали их в своем воображении. Значит, только мы сами и можем их подавить. Многие мамы каждое утро будят своих чад такими словами: «Вставайте, солнышки, вас ждут большие дела!» Что-то подобное говаривал слуга своему известному господину: «Вставайте, граф, вас ждут великие дела!» Отличный заряд на весь день. После таких слов уже не будешь унылым и грустным бродить по комнате, вяло собираясь начать дела. А слова «Все будет хорошо» и им подобные прекрасно тонизируют, но ненадолго... Лучше вселять уверенность поступками. Заражать оптимизмом окружающих. Уверенный в себе человек всегда отлично помогает и другим почувствовать твердую почву под ногами. В минуты слабости и уныния старайтесь пообщаться с веселым, жизнерадостным человеком. Почувствуйте, как легко становится на душе.

Как часто отрицательные эмоции захлестывают, и человеку самому не вырваться из пут пессимизма и трагедизации какого-то события. Лучший рецепт от этого — начать заниматься чем-то очень приятным. Сходить на массаж, поплавать в бассейне, собрать вечеринку.

Идите «в люди». Красиво оденьтесь, сделайте прическу. Одни эти процедуры смогут помочь в любой трудной жизненной ситуации. Главное — переключить внимание. Жизнь — то продолжается. И только вы — кузнец своего счастья. Если выбираете уныние, это ваш выбор.

Если вы начнете свой бодрый день с зарядки и душа, с формулы хорошего настроения и веселой песни, заряда хватит надолго.

➤ Только положительная информация

Сегодня достаточно информации как негативной, так и **позитивной**. Для того чтобы начать думать **позитивно**, окружайте себя только **позитивной** информацией. Экономьте свое время и не тратьте его на негативную информацию, новости или события, так как это утомляет и ухудшает не только настроение, но и здоровье.

➤ Только позитивные люди вокруг

Подружитесь с жизнерадостными людьми, которые подзаряжают хорошим настроением и информацией, и вы сами увидите, как ваша **жизнь** изменится в лучшую сторону. Ведь психологи доказали, что если человек, с плохим **настроением** зайдет в группу **позитивных** и жизнерадостных людей, то их настроение испортится также.

➤ Только хорошие, добрые книги

Чтобы создать **позитивный настрой на жизнь**, нужно начать читать те книги, которые не только помогут ответить вам на ваши вопросы, но и дадут вам массу положительной энергии и настроения.

➤ И конечно, любимое хобби

Почему сегодня много негативно настроенных людей, в том, что они занимаются всю свою жизнь тем, что им не нравится, но приносит деньги. Но ведь больше денег, приходит именно к тем людям, которые делают то, что им нравится,

занимаясь любимым делом, не думая о деньгах. Так как главное богатство это наши знания. Еще говорят, что лучшее хобби — это то, которое приносит деньги.

➤ **Помощь и поддержка тех, кто вас окружает**

Чтобы думать о хорошем, начните помогать тем людям, которые вас окружают. Вы не поверите, но после того, как вы поможете хотя бы одному человеку, ваше настроение улучшится и сохранится на целый день. Начните утро, с помощи людям и ваш день пройдет удачно, так как добрый человек, всегда будет чувствовать себя хорошо.

➤ **Только с улыбки необходимо встречать новый день**

Все знают, что как день начнешь, так его и проведешь, но люди недостаточно все это осознают. Проснувшись, улыбнитесь новому дню, и не давайте обстоятельствам испортить ваше настроение. Улыбка важна не только утром, дома самому себе, но она еще важна и для окружающих. Поэтому улыбайтесь как можно чаще проходим, подарите им хорошее настроение на весь день, а они подарят вам его тогда, когда уже вы будете идти с плохим настроением.

➤ **Благодарность каждое утро**

Чтобы начать думать **позитивно**, напишите на листке бумаги все, за что вы благодарны себе, людям и миру и положите данный листок так, чтобы каждое утро он вам напоминал о себе. Каждое утро, просматривайте и проговаривайте ваш список, за что вы благодарны.

➤ **Постоянная борьба с плохим настроением**

Самый надежный способ, чтобы ваше настроение было всегда хорошим, начните контролировать свои мысли и эмоции.

➤ **Спорт и утренняя зарядка вам в помощь**

Психологи выяснили, что спорт, улучшает не только физическую форму человека, но и психологическую. Утренняя зарядка, помогает вам улучшить свое настроение, стать бодрым и веселым и оставаясь таковым весь день.

➤ **Правильное питание и побольше жидкости**

На самом деле питание, самое главное для того, чтобы создать позитивный настрой на жизнь. Чтобы в вашем организме, было больше энергии, нужно пить больше воды. Так же организму нужны витамины в определенном количестве.

➤ **Польза ночного сна**

Хорошее настроение находится в зависимости от того, сколько мы спим. Побольше спите, не забывайте про сон, не откладывайте сон как что-то ненужное и несущественное, ведь пользу ночного сна трудно переоценить!

**Вроде бы всё понятно и просто,
будьте позитивней и всё.**

Удачи Вам!