

Поднимаем настроение с помощью запахов

Запахи – это мощнейшие провокаторы эмоций. Вот некоторые из них, которые в любой ситуации поднимут вам настроение.

Цитрусовые

Последние исследования показали, что аромат цитрусовых, например лимона или апельсина, уменьшает беспокойство и депрессию. Освежающий стакан лимонада после тяжелого трудового дня поможет вам взбодриться и прийти в себя. Также вы можете зажечь у себя дома ароматические свечи с запахом цитрусовых.

Масло лаванды

При вдыхании запаха лаванды выделяется серотин – гормон счастья, который производит на наш организм успокаивающий эффект. Этот аромат помогает избавиться от страха, беспокойства, волнения, гнева, раздражительности и других отрицательных эмоций. Он поднимает настроение и заставляет расслабиться. Вы можете принять успокаивающую ванну с добавлением масла лаванды.

Ваниль

Ваниль идеальна для борьбы с плохим настроением. Ее запах действует, как антидепрессант, заставляя вас чувствовать себя счастливыми и расслабленными. Также аромат ванили может перебить желание съесть что-нибудь сладкое, таким образом помогая вам оставаться в форме.

Кофе

Аромат свежее сваренного кофе поможет вам взбодриться и подарит вам заряд хорошего настроения.

**Улыбнись!
Готовься к чудесам!
Цени себя!
Сделай мир светлее!
Будь хорошим другом!
Живи сейчас!
Твори добро!
Будь собой!
У тебя всегда есть выбор!
Слушай своё сердце!
Все зависит от тебя!
Верь в мечту!
Создавай свой мир!
Дорогу осилит идущий.
Действуй!
Береги свою жизнь!
Дари тепло!
Поймай удачу!
Благодари каждый день!
Мы - частички одной
Планеты!
Будь примером для других!
Умей прощать - прощая!
Вместе легче - поверь!
Цени каждый миг!
МЫСЛИ ПОЗИТИВНО!**

МАОУ «СОШ № 2»
ст. Тбилисская

*Создание и сохранение
положительного настроения в
жизненных ситуациях*



Подготовила
педагог-психолог,
учитель начальных классов
Гребенюкова О.А.

Для создания и
поддержания
позитивного
настроения в
любых жизненных ситуациях,
выполняйте следующие упражнения:



1. Первое упражнение для создания позитивного настроения предполагает постоянное присутствие в памяти положительных моментов вашей жизни. Воспоминания, жизненные эпизоды, думая о которых на вашем лице появляется улыбка, должны быть всегда под рукой. Когда позитивное настроение вас покидает, когда вам кажется, что весь мир настроен против вас, вспомните эти приятные моменты и от души посмейтесь.

2. Ищите хорошее даже там, где казалось бы, его быть не может, поменяйте свое [отношение к неудачам](#). Даже из самых сложных и неприятных ситуаций извлекайте позитивные моменты. Например, решая возникшую проблему, вы учитесь, приобретаете знания, жизненный опыт. И появившись подобная ситуация в будущем вы более эффективно с ней справитесь. Не теряя самообладания в кризисных ситуациях, мы закаляем характер. Пословица – «За одного битого двух небитых дают», как раз об этом и говорит.

3. В минуты слабости, когда позитивный настрой вас покидает, общение с веселым, жизнерадостным человеком вернет вас в нужное русло. И наоборот, если в вашем окружении (в рабочем коллективе, в кругу друзей, в семье)

возникла напряженная ситуация, умело разбавьте ее позитивом, ведь ваше хорошее настроение зависит не только от личного самочувствия, но и от настроения всех тех, кто вас окружает.

4. Хвалите себя за проделанную работу. Похвала не должна быть пустой, она должна быть обоснованной. Тем, кто ведет дневник, можно посоветовать записывать в него свои победы и достижения и в моменты сомнений и рождающейся неуверенности заглядывать внутрь. Это отличный способ справиться с [низкой самооценкой](#), и подбодрить себя.

5. Огромный прилив энергии и позитивного настроения возникает после утренней зарядки. Если вы еле встали и проснулись за рабочим столом только во второй половине дня, то на позитивный настрой рассчитывать сложно. Выполняйте утреннюю зарядку, принимайте контрастный душ, совершайте небольшие пробежки.

6. Чаще улыбайтесь. Даже заставив через силу себя улыбнуться, вы испытаете прилив позитивного настроения. Искренняя же улыбка способствует выработке эндорфина (гормона радости), который позволяет справиться со стрессом и пессимистическими настроениями.

7. Позитивное настроение часто возникает от созерцания видов окружающей нас природы: наслаждайтесь движением облаков, шелестом деревьев, восходом солнца, радугой, морским прибоем...

8. Для создания позитивного настроения можно просто подойти к зеркалу, улыбнуться самому себе и несколько раз повторить фразу: «Жизнь прекрасна!».