

Бывают дни, когда все идет наперекосяк, настроение на нуле и кажется, что ничто уже не исправит ситуацию. **Но это не так!** Даже у безнадежно-плохих дней есть шанс стать хорошими, правда, вы должны для этого постараться. **Что вам необходимо сделать?**

- **Сделайте что-нибудь только для себя.** Каждый человек нуждается в личном пространстве – как в физическом, так и в психическом. Побудьте наедине с собой – выпейте чашку чай, почитайте книгу, полистайте журнал или послушайте плеер. Ежедневно посвящайте себе немного времени, это помогает восстановить силы, избавиться от стресса и отвлечься от неприятных мелочей, с которыми приходится сталкиваться в течение дня.



- **Съешьте то, что любите.** Безусловно, здоровое питание – это важное условие крепкого здоровья, но иногда можно позволить себе расслабиться. Если день не удался, немного шоколадных конфет, в которых вы обычно себя ограничиваете, поможет вам украсить его. Вкусная, любимая и желанная еда гарантировано вызовет у вас положительные эмоции, каким бы тяжелым не был ваш день.



- **Не сидите сложа руки.** Если у вас не ладится с крупным проектом, не закидывайтесь на нем. Вы можете вернуться к нему позже. Займитесь другими делами: сделайте звонок, который давно откладывали, напишите письмо, которое запланировали еще неделю назад, разберите бардак на рабочем месте. Как только вы почувствуете, что ваш день проходит не зря, ваше настроение сразу же поднимется.

- **Поговорите с любимым человеком.** Если ваше настроение на нуле, позвоните близкому человеку – вашей маме, вашей второй половинке или вашему другу. Но старайтесь не плакаться в трубку о своих проблемах, наоборот выберите какую-нибудь позитивную тему. Спросите, как прошли выходные, как дела и не забудьте сказать, любимому человеку, что вы любите его.
- **Примите ванну.** Водные процедуры определенно действуют на человека успокаивающе. Они помогают снять напряжение и забыть о проблемах. В ванной вы очищаетесь не только физически, вы смываете с себя весь негатив, накопленный за день. Душ – это отличный способ освежиться после трудного рабочего дня, а теплая ванна поможет расслабиться перед сном.
- **Найдите повод посмеяться** Если на вас навалились проблемы и ваше настроение испорчено, нет лучше способа исправить ситуацию, чем от души, громко и заразительно посмеяться. Веб-комиксы, смешные видео на YouTube, шутки с другом, забавные фотографии... найти повод для того, чтобы повеселиться не так сложно.

