**Что делать, когда плохое настроение?**

С приближением весны эта тема становится более актуальной. Жизненные трудности случаются с каждым человеком и часто способствуют появлению плохого настроения. Чтобы неприятные периоды переживались проще, следует разобраться, что именно с человеком происходит. 

Плохое настроение затруднительно скрыть, оно угадывается по интонации голоса, мимике, походке. Часто причины этого состояния известны, а порой кажется, что их для этого нет. Но улучшить себе настроение может каждый человек. 

Если причина унылого состояния – серьёзная неприятность, то из неё необходимо выбираться. Как это сделать, подумайте исходя из ситуации. Составьте план, продумайте простые вещи, которые можно совершить самостоятельно, находясь в неприятной ситуации. 

А затем использовать один или несколько простых способов для улучшения своего настроения:

Улыбнитесь! Даже если у человека плохое настроение, психологи рекомендуют улыбаться через силу. Существует теория о взаимосвязи между улыбкой и хорошим настроением, и именно мимика лица способна повлиять на улучшение настроения.  Поэтому, когда возникает желание взгрустнуть, следует вспоминать об улыбке.

Следите за дыханием. Несколько глубоких вдохов помогают успокоиться. Для этого следует удобно присесть, сделать глубокий вдох, выдох, расслабиться, отпустить все мысли, прекратив все размышления. Изначально это может вызывать определённые сложности.

Погуляйте на свежем воздухе.

Посмотрите смешные картинки или видеоролики в сети интернет.

Поиграйте и обнимите домашних животных.

Прочтите интересную книгу.

Посмотрите фотографии, вспомните приятные моменты из жизни.

Хвалите себя.

Немного подняв себе настроение, вам будет легче решать насущные проблемы. Хорошее настроение всегда помогает преодолевать сложности, возникающие в нашей жизни.

Позитивного вам настроя