

## **Как избавиться от плохого настроения.**

*Помни, что ты хозяин своего настроения, всё в твоих руках.*

- ✓ *Задумайся, из-за чего испортилось твоё настроение, постарайся не допускать таких ситуаций.*
- ✓ *Поделись своими проблемами с теми, кому доверяешь.*
- ✓ *Помни, что в любой неприятности есть положительная сторона, главное сделать правильный вывод.*
- ✓ *Вспомнить о чём-нибудь хорошем.*
- *Смой дурные чувства водой.*
- ✓ *Сделай физические упражнения, дыхательную гимнастику – это хорошее средство для улучшения состояния.*