

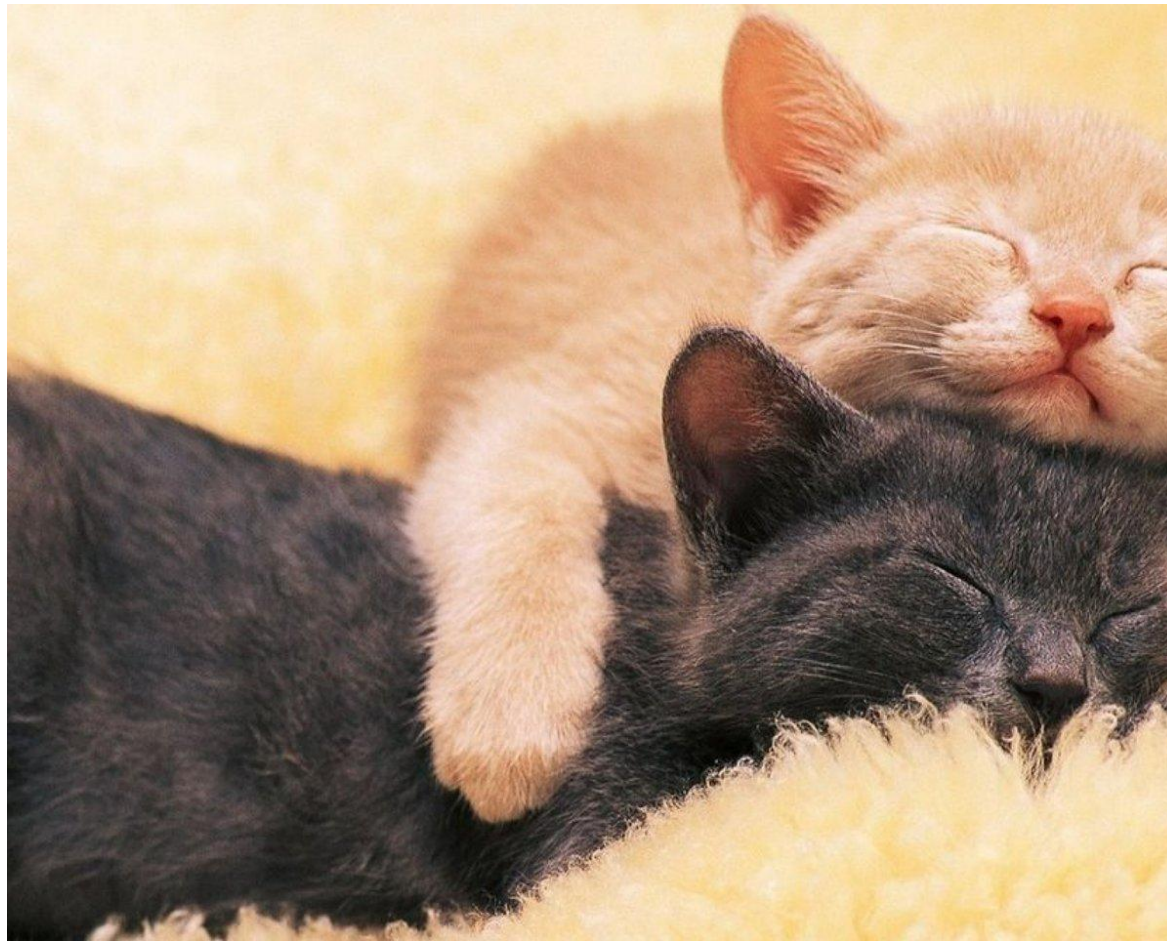
***«Когда тебе
грустно...Как
ПОДНЯТЬ
настроение?»***

***Есть несколько простых советов,
как побороть грусть и улучшить свое
настроение.***

Иногда настроение
улучшается, если поешь
что-нибудь очень



Иногда достаточно
ненадолго вздремнуть,
чтобы почувствовать
себя лучше и увидеть все
в новом свете.



Если же у тебя нет никакого желания
отдыхать, попробуй громко распевать
свои любимые песни.



Можно просто послушать музыку.
Желательно веселую и зажигательную.



**А когда войдешь во вкус, можешь
размяться и потанцевать!**



Иногда можно развеселиться, поговорив с лучшими друзьями или просто подумав о том, кто тебе по-настоящему симпатичен. Это отлично помогает.



Если у тебя нет настроения общаться с друзьями, попробуй развлечь себя сам.



Займись любимым делом. Грустить некогда
тем ребятам, которые заняты чем-то



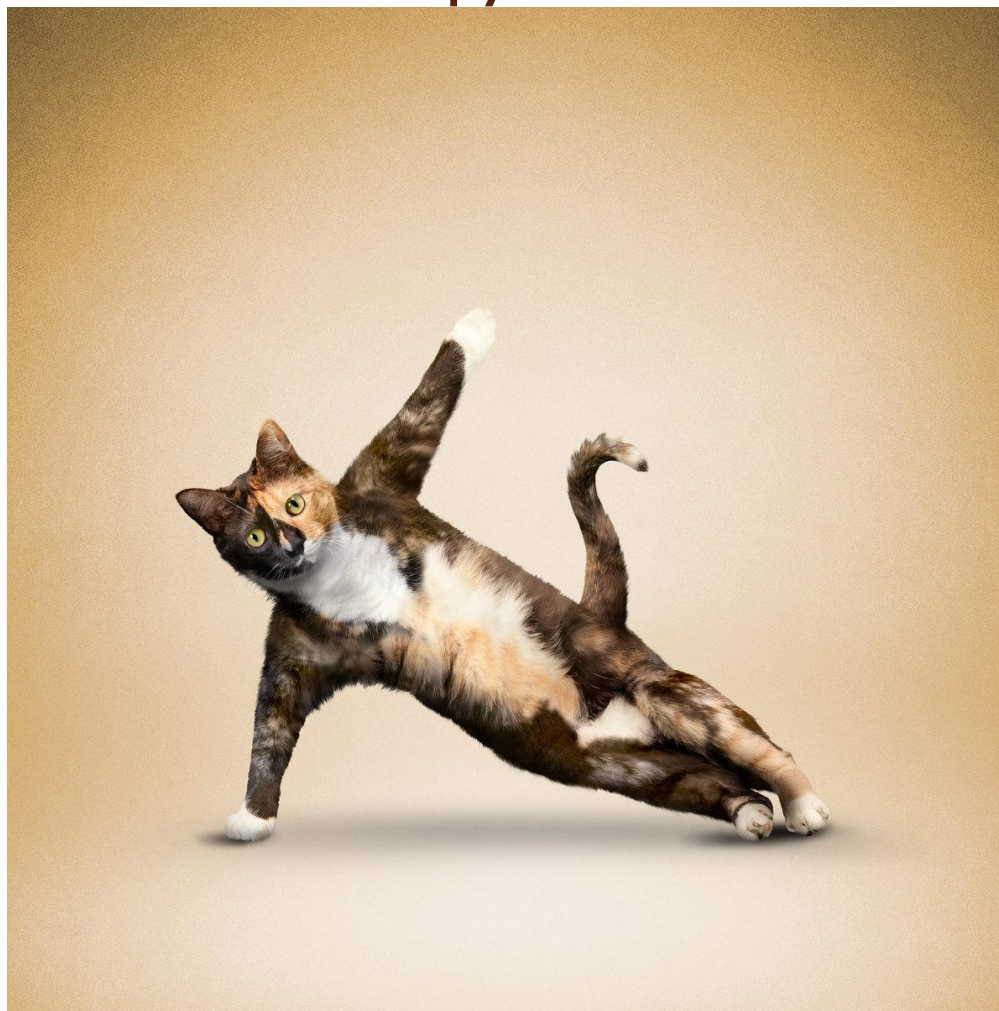
Встряхнись, брось свои обычные
ежедневные дела и попробуй что-нибудь
такое, чего ты никогда прежде не делал!



Есть еще один способ
побороть грусть -творчество. Доставай
краски, цветные карандаши, мелки – и
вперед!



Занимайся физической зарядкой.
Физическая нагрузка, как ни что другое,
очень помогает взбодриться и прогнать
грусть.



Следуй этим простым советам и
всё будет хорошо!

