

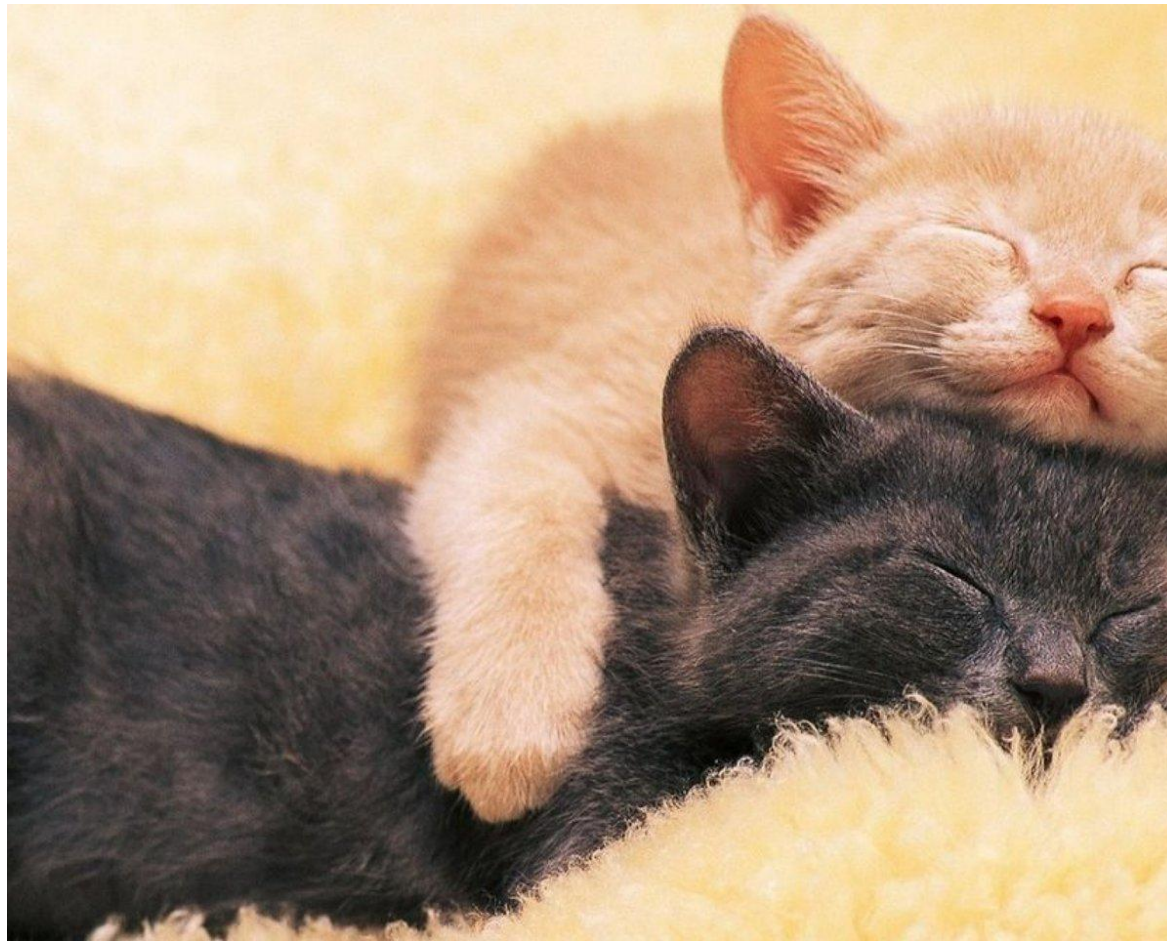
**«Когда тебе  
грустно... Как  
поднять  
настроение?»**

***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.



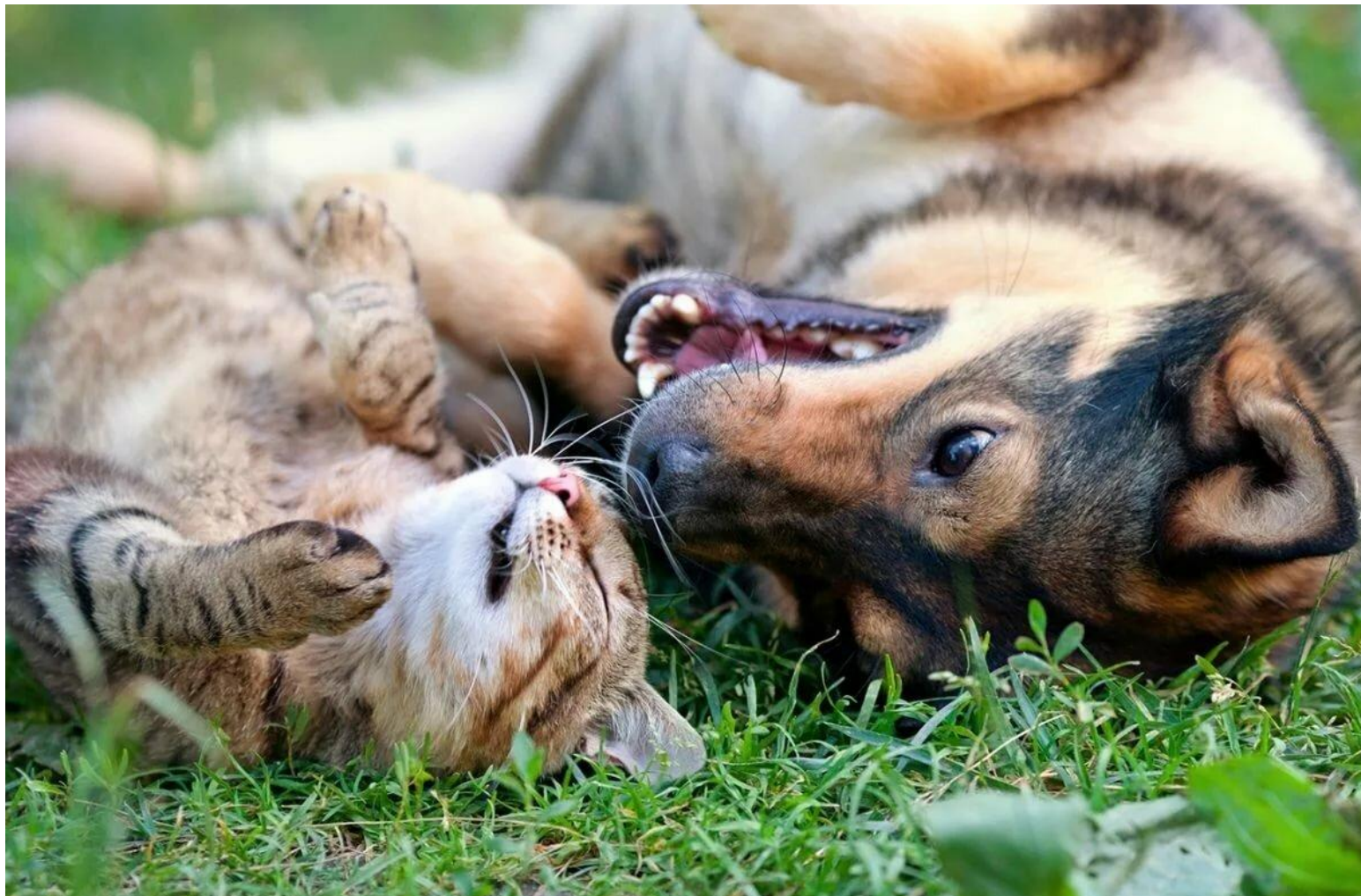
Можно просто послушать музыку.  
Желательно веселую и зажигательную.



**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



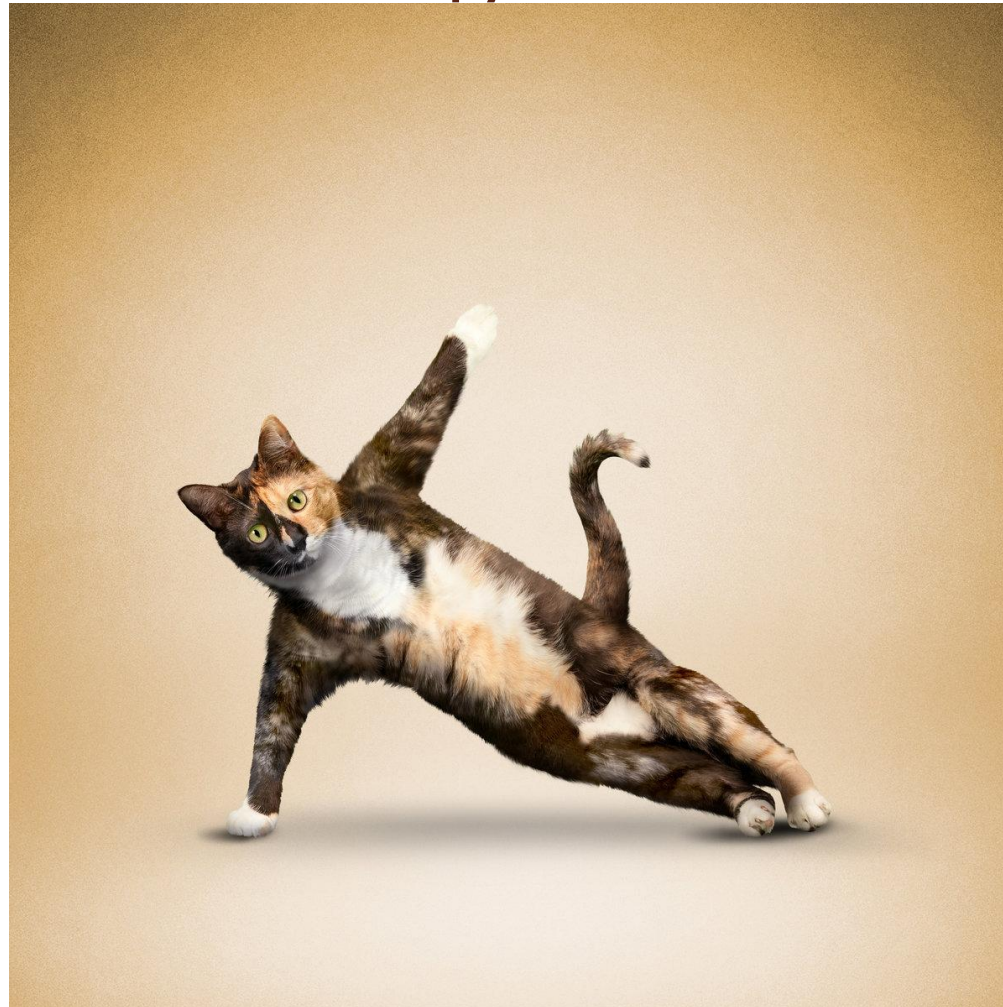
Встряхнись, брось свои обычные  
ежедневные дела и попробуй что-нибудь  
такое, чего ты никогда прежде не делал!



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!

