



Настроение и власть его над человеком.

Что такое настроение ?

Настроение — это эмоциональное состояние, которое влияет на поведение человека в определенный промежуток времени. Оно определяет нашу активность, умение взаимодействовать с миром, общий тонус. Этому состоянию свойственно меняться под действием различных факторов, о которых пойдет речь в следующем разделе.





1. Веселое

2. Грустное

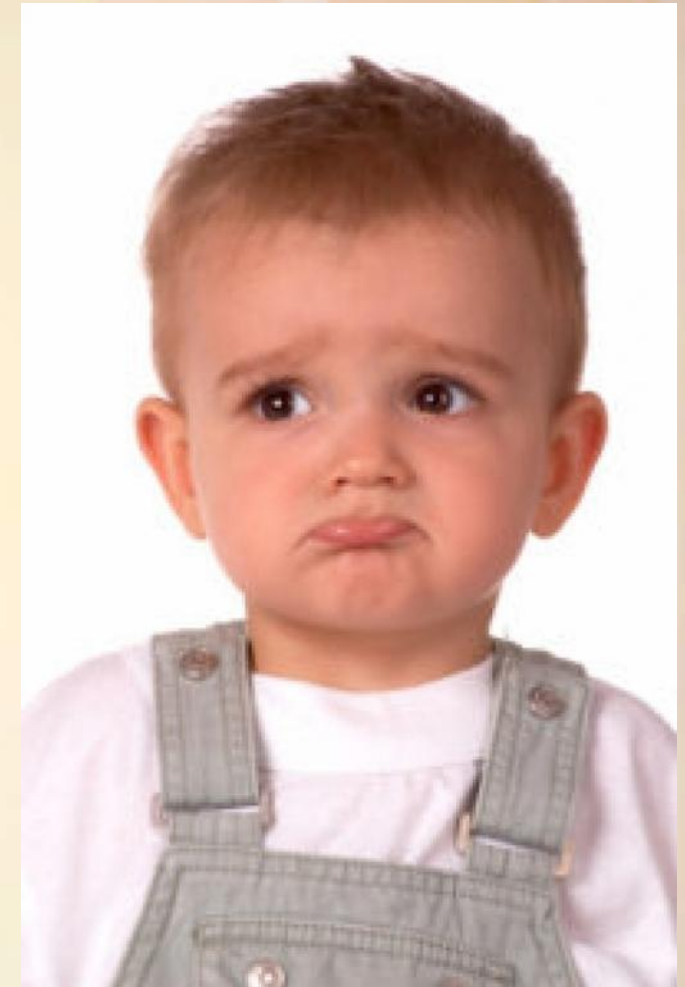
3. Хорошее

4. Сонное

А какое у тебя настроение?

Причины плохого настроения.

- 1) Соматические причины.
«Сома» – это «тело» в переводе с латыни. Соматические причины – связанные с процессами, происходящими в организме человека. Это болезни, накопившаяся усталость, хроническое недосыпание, сдвиги в гормональном фоне.
- 2) Внешние причины, связанные с окружающей средой.
Сюда относятся погодные условия, уровень освещенности, температурные режимы, комфорт в помещении, где человек вынужден работать. Внешние причины, связанные с другими людьми. Это взаимоотношения с семьей, друзьями, коллегами.



От чего зависит настроение ?

НАСТРОЕНИЕ

зависит от:



самого
себя



другого
человека



погоды

Речевая разминка.

Закончи предложения.

У меня плохое настроение ,если У меня плохое настроение ,когда

Распространенные причины плохого душевного состояния.

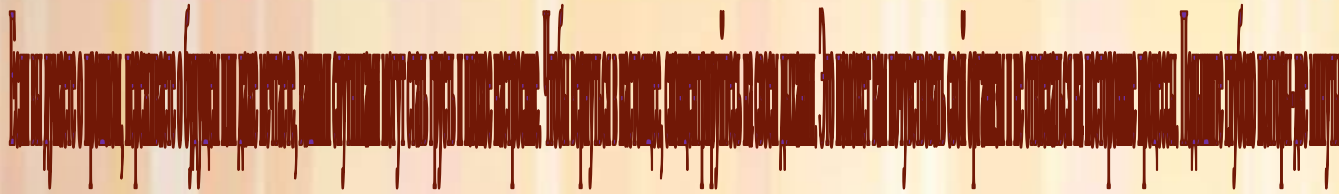


- 1) Финансовая неудовлетворенность или крупные потери.
- 2) Необходимость заниматься работой, которая неинтересна.
- 3) Срыв планов.
- 4) Конфликтные ситуации.
- 5) Натянутые отношения в семье.
- 6) Ожидание возможных неприятностей.
- 7) Плохое самочувствие.



Способы почувствовать себя лучше!

1) Слушайте музыку.



2) Съешьте шоколад.

Две дольки темного шоколада повысят уровень эндорфинов в крови подарят позитивный настрой

3) Слушайте музыку.

Музыка способствует выработке дофамина в вашем мозге. Музыка связана с чувством удовольствия, а трехминутная песня может легко обратить вашу мрачность в улыбку.

4) Обнимите кого-нибудь.

Объятие позволяет почувствовать защищенность, снижает стресс и повышает настроение.





Если у вас плохое
настроение просто
встаньте перед зеркалом
и похрюкайте
Проверено - работает



Удалить плохие мысли?

Да

Презентация окончена



Спасибо за внимание