

# Как всегда чувствовать себя хорошо

Автор: Рукавишникова София 5А



# Занятие любимыми делами

- Занимайтесь своими любимыми делами: рисованием; лепкой; вышиванием; сочинениями стихов, рассказов; игрой на музыкальных инструментах и др.
- Всё это может улучшить ваше настроение и самооценку. Вы не только развиваете своё умение творить, но и познаёте новое и интересное!
- Участвуйте на конкурсах и выставках разных работ, ведь и от умения творить у вас развито воображение!



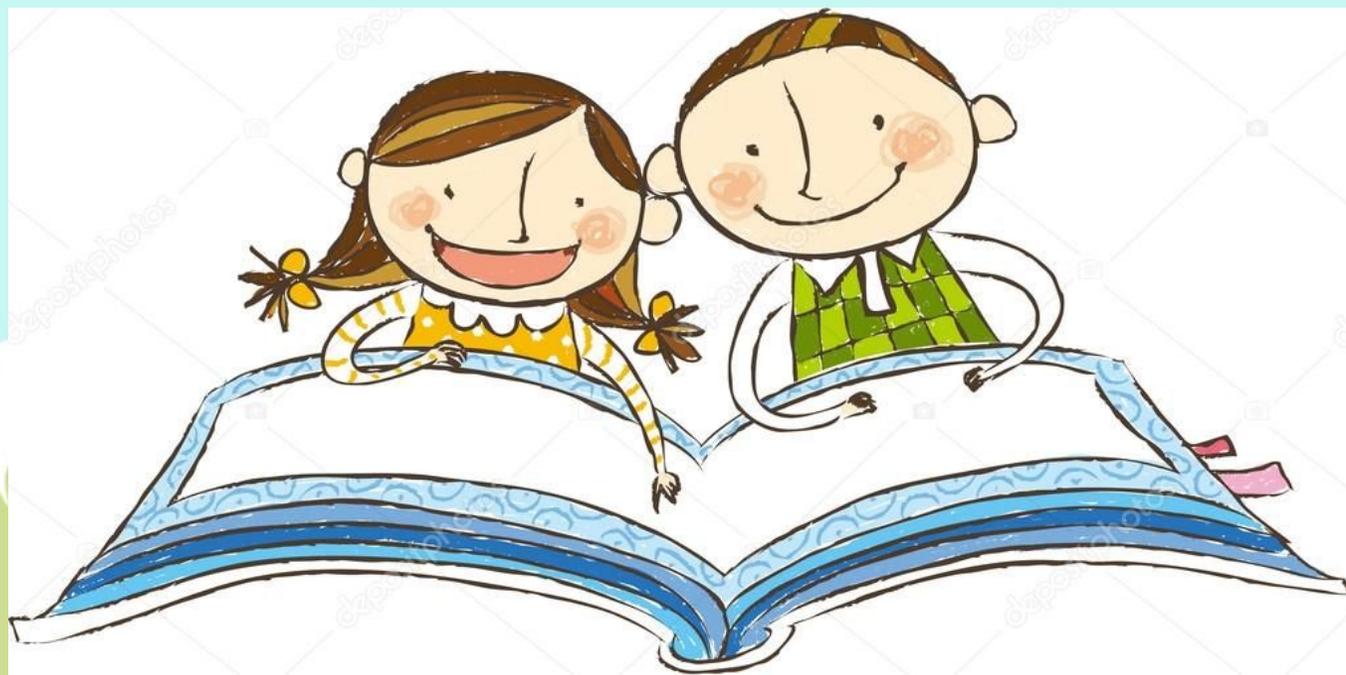
# Занятие спортом

- Спорт – это вся ваша жизнь. Занимаясь спортом, вы становитесь сильнее и ваше здоровье становится лучше и крепче. Также вам предстоят жизненные ситуации, в которых вам понадобятся физические умения. Участвуйте в спортивных состязаниях и турнирах, покажите насколько вы сильны! Будьте сильными, невзирая ни на какие препятствия, потому что вы – надежда всего поколения!



# Развитие ума и сообразительности

- Читайте книги; смотрите советские мультфильмы; ходите в театр – развивайте ваше мышление, ум и сообразительность!
- Учитесь и познавайте новое, для таких целей жизни есть ТВ-каналы о животных, окружающем мире и др., такие как S7 Airlines, O!, Discovery Channel и многие-многие другие...
- Будьте умными отличниками, ведь от этого зависит всё ваше будущее: сдача экзаменов, ЕГЭ, университет и другие!



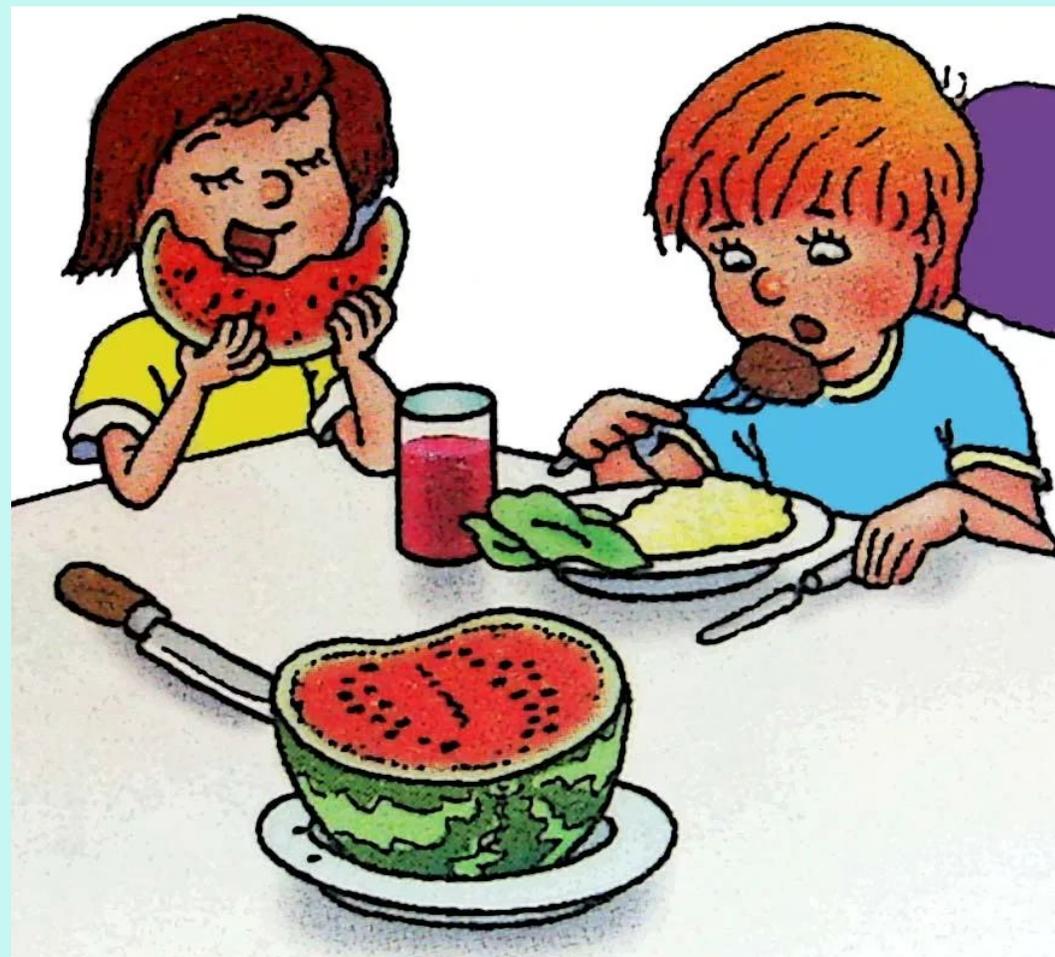
# Благодарение

- Это означает, научиться признавать доброту, которая была сделана для вас. Исследования показали, что благодарные люди намного счастливее и успешнее, чем те, кто не отличается этой чертой. Безусловно, это поспособствует вашему хорошему самочувствию и уменьшит отрицательные эмоции.
- Будьте благодарными и ваша самооценка будет хорошей, так как вы чувствуете доброту в душе!



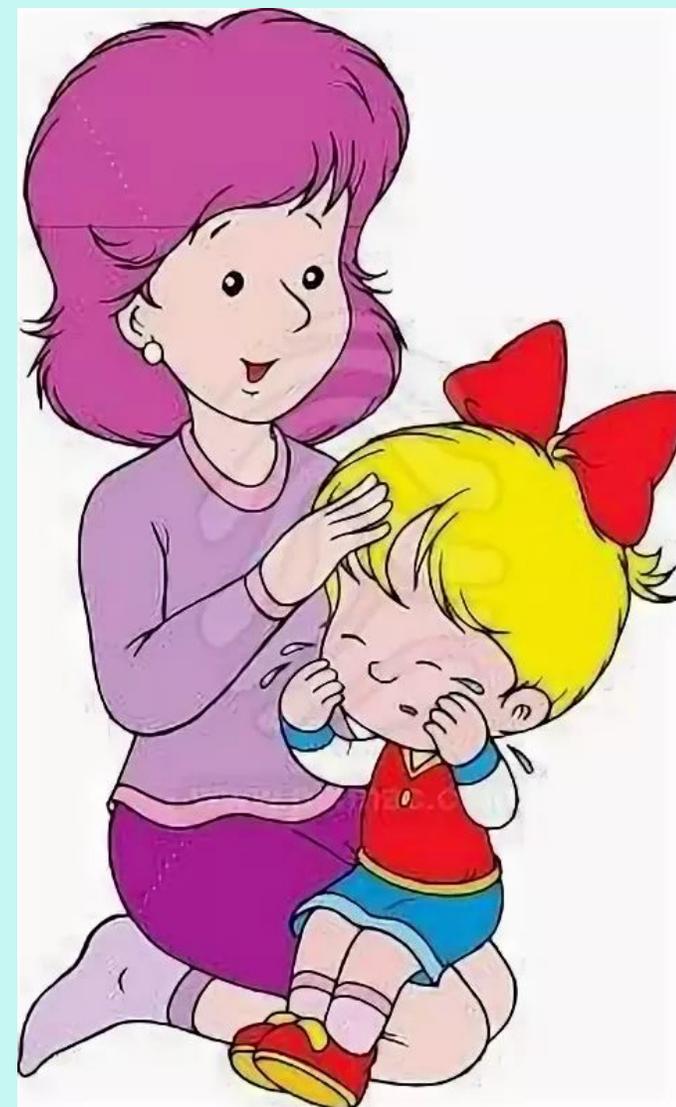
# Правильное питание

- Здоровое питание должно стать вашим образом жизни, с помощью него вы достигните как внутреннего баланса в организме, так и внешнего.
- Принимая здоровую пищу – вашему организму будет хорошо. Вы принимаете витамины, которые помогают вашему организму бороться с вирусами и болезнями. Ешьте правильную пищу и проблем с организмом будет гораздо меньше!



## Мысли о позитивном

- Мы часто сталкивались со своими отрицательными мыслями, например вы вините себя что вы не умеете что-нибудь делать.
- Вовсе нет! Не поддавайтесь негативным эмоциям, ведь это скажется плохо на здоровье: у вас будет болеть голова, появится бессонница или будет высокая температура.
- Не думайте о негативном – отпустите прошлое, ведь в любом случае вам его не изменить; не думайте о негативе, сразу начните себя удовлетворять: скажите себе что вы наоборот положительная личность и делаете хорошо!



# Вывод

- Помните, что в том, чтобы чувствовать себя плохо нет ничего страшного. Чтобы быть счастливым или чувствовать себя хорошо, нет необходимости всегда оставаться в приподнятом настроении. Счастливый человек может переживать весь спектр эмоций, при этом оставаясь счастливым. Вы только усугубите ситуацию, если будете корить себя за то, что испытываете подавленность и грусть. Не делайте этого!

