**Когда тебе грустно…**

**Как поднять себе настроение?**

У тебя когда-нибудь бывали тяжелые дни? Такие дни, когда все «валится из рук», ты чувствуешь себя несчастным, никому не нужным и одиноким. Такие дни, когда ты чувствовал упадок сил, и тебе совершенно ничего не хотелось делать?

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

- иногда настроение улучшается, если поешь что-нибудь вкусное;

- 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 любым делом. Грустить некогда тем ребятам, которые заняты чем-то полезным;

- 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 все будет хорошо!!!**