

**«Чтобы жить и радоваться,
надо всего 2 вещи :
во-первых, жить,
а во-вторых, радоваться! »**

Звуковая гимнастика против стресса.

Проводится в спокойном расслабленном состоянии, стоя, с выпрямленной спиной.

Глубокий вдох носом, а на выдохе энергично говорим:

А-А-А- воздействует на весь организм.

Е-Е-Е-... воздействует на щитовидную железу.

И-И-И-... воздействует на мозг, глаза, нос, уши.

О-О-О-... воздействует на сердце и лёгкие.

У-У-У-... воздействует на органы в области живота.

Я-Я-Я-... воздействует на работу всего организма.

Х-Х-Х-... помогает очищению организма.

ХА-А-А ..- повышает настроение!

Советы психолога «Как поднять себе настроение»

1. Улыбка! Улыбнись себе!
2. Скажи себе приятное и весёлое
«Я люблю Тебя»
« Ты мой лучший друг !»
3. Сделай 2-м женщинам комплименты
(что тебе действительно нравится !)
4. Достаточно спать и высыпаться.
5. Физические нагрузки по здоровью и возрасту, пешие прогулки .
6. Носить одежду , которая нравится и удобна.
7. Обязательно найти себе хобби.



8. Научиться вовремя говорить « нет».
9. Ограничивать свое общение с неприятными людьми, если возможно, полностью исключить.
10. Обращаться за помощью , если это необходимо.
11. Больше общаться с позитивными и приятными людьми , поощрять и награждать себя!

