** 10 рецептов, как поднять себе настроение**

Весна – это не только сезон яркого солнца, капели и наступления первого тепла, но и время авитаминоза, хандры и депрессии.

Как не унывать и пребывать в хорошем настроении все 7 дней недели?

**1. Только яркие цвета**.

Цветотерапия – прекрасный вариант борьбы с весенней хандрой и не обязательно перекрашивать стены в собственном доме. Можно просто выбрать одежду соответствующего цвета или повязать шею цветным шарфом.

Оранжевый и жёлтый – это цвета, которые помогают взбодриться и справиться с унынием, поднимают настроение. Зелёный цвет – цвет спокойствия, размеренности и безмятежности, красный цвет – не только заряжает энергией, но и помогает быть немного агрессивным.

**2. Хорошее настроение и цитрусовые фрукты**.

Любой цитрусовый запах придаст сил и позитивного настроения. При хандре могут помочь масла с запахом кедра, бергамота, лаванды.

**3. Музыкальная пауза**.

Энергичные песни или музыка помогают человеку взбодриться. Поэтому утром на будильник можно поставить жизнеутверждающую мелодию или подвижную или озорную песню. Эта мелодия не только поможет быстро проснуться, но и создаст позитивный настрой на целый день. Придя домой с работы, хочется тишины, поэтому рекомендовано послушать звуки природы.

**4. Руки выше, ноги шире.**

При умеренных физических нагрузках вырабатывается гормон радости - эндорфин. Важно помнить о том, что всё хорошо в меру. Если вы будите излишне стараться и изнурять свой организм, то, скорее всего, быстро истощите весь ресурс, а это может быть опасно для здоровья.

**5. Контакт с близким человеком.**

 Помните, что общение и поддержка помогают преодолеть трудности, справиться с хандрой. Даже если вы любите одиночество, не стоит лишать себя контакта с близкими людьми Хорошенько присмотритесь к своему окружению, возможно, вы просто не замечаете того человека, кто готов выслушать вас и поддержать в трудную минуту.

**6. Избавляемся от негатива**.

Главное – не приносите негатив домой и не срывайтесь на близких людях. Зайдите в кафе после работы, выпейте чашечку зелёного чая или кофе, порадуйте себя сладким, отдохните, переключитесь с рабочих моментов на домашние.

**7. Обустраиваем своё рабочее место.**

Известно, что человек привязан к вещам. Главное, чтобы это была ваша вещь, которая будет задавать определённое настроение. Общение с коллегами поможет отвлечься от повседневной рутины и разбавит обстановку.

**8. Поверь в мечту.**

Мечтание помогает получить массу положительных эмоций.

**9. Еда для улыбки**.

Орехи повышают настроение, помогают справиться с грустью, цитрусовые (апельсины, лимоны)– прекрасно борются с хандрой . Но лучше всего – это есть то, чего вам больше всего хочется. Вы получите удовольствие от того, что едите блюдо, которое хотите. Повышает настроение обстановка и подача блюда. Накройте на стол любимую скатерть, достаньте любимый сервиз, поставьте вазу с цветами, зажгите свечи.

**10. Занимайтесь любимым делом**.

Самая главная мысль, которую вы должны помнить, - живите с удовольствием. Если вы будите мучить себя, принуждать к чему – то, то вы будете чувствовать себя мрачно и подавленно. Не так важно, что вы будете делать, важно, чтобы это было то, что приносит удовольствие, а также необходимо, чтобы рядом были те, с кем можно было бы поделиться этим удовольствием.