***Вот список 50 различных вещей, которые помогут вам поднять настроение и улучшат ваше эмоциональное состояние:***

*1.*[*Прочитайте книгу.*](http://anchiktigra.livejournal.com/1242204.html)*Чем больше вы впитываете информации и испытываете эмоций, тем легче вам будет добиться желаемого.
2. Помогите другим. Помощь другим - отличный способ поднять настроение.
3. Делайте комплименты. Сделав человеку приятно, вы сами почувствуете прилив радости.
4. Оденьтесь хорошо. Ваша одежда отражает то, что у вас внутри. Она может как хорошо, так и плохо влиять на ваше эмоциональное состояние.
5. Говорите пожалуйста и спасибо. Когда вы следите за своим поведением и у вас получается держать его на высоком уровне, ваше мнение о себе улучшается.
6. Ищите лучшее в других. Увидев хорошее в других, вы начинаете видеть хорошее в себе.
7.*[*Ведите журнал благодарности.*](http://anchiktigra.livejournal.com/1330448.html)*Записывайте все, за что вы благодарны в журнал. В минуты, когда вам необходимо поднять настроение, вы сможете обратиться к нему.
8. Питайтесь правильно. То, что вы едите, влияет на вашу биохимию. Питайтесь правильно, чтобы сделать ваше тело счастливым.
9. Физические упражнения. Физические упражнения насыщают мозг гормонами счастья.
10.*[*Улыбайтесь.*](http://anchiktigra.livejournal.com/2012755.html)*Между вашей физиологией и психологией существует обратная связь. Когда у вас хорошее настроение, вы улыбаетесь, и наоборот, если вы улыбнетесь, у вас появится хорошее настроение.
11. Занимайтесь медитацией. Медитация очищает ваш ум и помогает избавиться от плохих эмоций.
12.Сделайте массаж. Когда вы расслабляете ваши мускулы, вы расслабляете также ваш ум.
13. Установите цели. Когда у вас есть четко поставленные цели, ваша жизнь приобретает большую значимость.
14. Действуйте. Продвижение к поставленной цели дает вам возможность почувствовать удовлетворение.
15. Позвоните лучшему другу. Общение с человеком, который вам дорог и которому дороги вы, поможет быстро поднять настроение.
16. Зафиксируйте свой успех. Добившись в чем-то успеха, зафиксируйте его визуально. Запишите и повесьте на стену. Сделайте успех видимым - когда вы осознаете его как нечто осуществившееся, вы увереннее идете к нему.
17. Сосредоточьтесь на своих успехах. Качество вашей жизни, зависит от качества ваших мыслей. Сосредотачиваясь на своем успехе, вы испытываете удовлетворение и радость.
18. Учитесь на своих ошибках. Извлекайте из своих ошибок опыт, учитесь на них.
19. Примите то, что не можете изменить. Сопротивляясь тому, что вы не можете изменить, вы впустую тратите время и умственную энергию. Принимая это, вы освобождаете ту энергию для более конструктивного использования.
20. Заведите новое знакомство. Люди - коммуникабельные существа. Нет ничего приятней, чем новое знакомство.*

*21. Пойте – Может вам не нравится петь на людях, но все знают, что каждый человек любит петь наедине с собой.
22. Восстановите общение со старым другом. Найдите время, чтобы связаться со старым другом, которого вы давно хотели увидеть, но не могли найти подходящий момент.
23. Прогуляйтесь. Прогулка поможет очистить голову от лишних мыслей и негативных эмоций.
24. Проведите время с друзьями и семьей. Наиболее остро чувство любви и счастья человек испытывает находясь в кругу близких людей.
25.*[*Наслаждайтесь едой.*](http://anchiktigra.livejournal.com/1430454.html)*Пища замечательна, потому что она затрагивает все пять из ваших чувств. Иногда ваше настроение может спасти вкусная еда.
26. Слушайте музыку. Музыка способна влиять на настроение. Чаще слушайте то, что вам нравится.
27. Заведите дневник. Вы можете иногда выделять немного времени на то, чтобы разобраться в своих мыслях и изложить их на бумаге.
28. Радуйтесь успехам других. Празднование чужого успеха иногда бывает приятней, чем празднование своих собственных достижений.
29. Смейтесь. Удостоверьтесь, что каждый день вы находите немного времени для того, чтоб посмеяться.
30. Простите себя. Каждый человек склонен испытывать за что-либо чувство вины. Постарайтесь простить себя.*

*31. Восторгайтесь. Удостоверьтесь, что каждый день вы занимаетесь тем, что приносит вам удовольствие.
32. Отвлекитесь. Позвольте себе на несколько мгновений отдохнуть от беспокойного темпа жизни и просто быть.
33. Проведите время на природе. Неважно, будет ли это прогулка в лесу или вы просто понюхаете цветок, найдите время соединиться с природой.
34. Побалуйте себя. Сделайте что-нибудь для себя, просто потому что вы заслужили это.
35. Будьте спонтанны. Позволяйте себе иногда поступать из прихоти, только потому что вы так чувствуете.
36. Смотрите на закат. Закат - одно из самых красивых зрелищ.
37. Проведите время с детьми. Детское беззаботное отношение и интерес к жизни распространится и на вас.
38. Займитесь творчеством. Попробуйте нарисовать картину или написать рассказ, неважно, что это будет, важно, чтобы вы выразили себя.
39. Играйте. Займитесь любимой игрой, это обязательно поднимет настроение.
40. Попросите помощь. Если вы нуждаетесь в помощи, попросите о ней, и вы ее любезно получите.*

*41. Мечтайте. Окунитесь в своё воображение, не бойтесь мечтать и фантазировать.
42.*[*Обнимайтесь.*](http://anchiktigra.livejournal.com/1979862.html)*Физический контакт только усиливает связь, которую мы чувствуем с другими людьми.
43. Дышите глубоко. Глубокое дыхание расслабляет тело и успокаивает ум.
44. Примите ванну. Выделите время, чтобы расслабиться и принять теплую ванну.
45. Вращайтесь в счастливой окружающей среде. Ваша окружающая среда влияет на то, как вы себя чувствуете, поэтому удостоверьтесь, что Вы находитесь в счастливой окружающей среде.
46. Посадите дерево. Озеленение - отличный способ стать ближе к природе и повод поработать физически.
47. Ностальгируйте. Вспомните самые приятные моменты вашей жизни, и на вас вновь нахлынут хорошие эмоции.
48. Порадуйтесь за мир. Каждую секунду на земле кто-то влюбляется, появляется новая жизнь, исполняются желания.
49. Закончите незаконченное. Сделайте то, что долго откладывали.

50. Решите быть счастливыми. Нужно просто захотеть быть счастливым.*