

Шесть психологических рекомендаций

- Ищите повод для хорошего настроения или будьте хотя бы в спокойном комфортном состоянии. Приучайте себя философски реагировать на различные превратности жизни **несмотря ни на что!** А для этого **вырабатывайте привычку позитивно мыслить.**
- Не забывайте о физической активности. Физическая нагрузка улучшает способность к планированию, принятию решений. А также, поднимает настроение, отвлекает от неприятных мыслей. Физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов, тем самым, снижая уровень тревоги, стресса.
- Созерцайте природу. Восхищайтесь пейзажами. Гуляйте в лесах и парках. Деревья снимают эмоциональное напряжение, поскольку они благотворно влияют на область мозга, которая контролирует наши эмоции.
- Смотрите жизнеутверждающее кино, смешные мультфильмы, **шутите** сами. Ведь именно шутки помогают нам принять сложившуюся ситуацию.
- Танцуйте, пойте, любите! **Создавайте вокруг себя атмосферу позитива и жизнелюбия!**
- Используйте время вынужденных ограничений для личного и профессионального развития.

Станьте сильнее, чем были!