**8 простых способов поднять себе настроение за 5 минут**

**Вспоминайте об этих вещах, когда кажется, что всё плохо.**

**Бодрое расположение духа – ценнейший ресурс. Но как его сохранить, если стрессовые ситуации или известия идут плотным косяком? Предлагаем восемь эффективных способов поднять настроение.**

**Пообщаться с друзьями**



**Подвигаться**

Любая физическая нагрузка поставляет в организм целительную дозу дофамина – гормона удовольствия

**Разобрать гардероб**

Выделите несколько часов на то, чтобы основательно перетрясти шкаф.

**Послушать музыку и потанцевать**



**Вспомнить маленькие победы**

Каждый день вспоминайте о двух-трёх вещах, что удались вам сегодня на отлично.

**Сделать доброе дело**

 «Тебе плохо? Найди того, кому ещё хуже, и помоги». Принцип не новый, но работает надёжно, как гравитация. Помочь можно не только крупной суммой денег или каким-то трудом. Выслушать – это помощь. Поддержать – помощь.

**Делать для себя приятные мелочи**



