

## **25 упражнений, делающих любого человека счастливее**

- 1. Слушайте музыку.** Музыка способна влиять на настроение. Чаще слушайте то, что вам нравится.
- 2. Заведите дневник.** Вы можете иногда выделять немного времени на то, чтобы разобраться в своих мыслях и изложить их на бумаге.
- 3. Радуйтесь успехам других.** Празднование чужого успеха иногда бывает приятней, чем празднование своих собственных достижений.
- 4. Смейтесь.** Удостоверьтесь, что каждый день вы находите немного времени для того, чтобы посмеяться.
- 5. Простите себя.** Каждый человек склонен испытывать за что-либо чувство вины. Постарайтесь простить себя.
- 6. Восторгайтесь.** Удостоверьтесь, что каждый день вы занимаетесь тем, что приносит вам удовольствие.
- 7. Отвлечитесь.** Позвольте себе на несколько мгновений отдохнуть от беспокойного темпа жизни и просто быть.
- 8. Проведите время на природе.** Неважно, будет ли это прогулка в лесу или вы просто понюхаете цветок, найдите время соединиться с природой.
- 9. Побалуйте себя.** Сделайте что-нибудь для себя, просто потому что вы заслужили это.
- 10. Будьте спонтанны.** Позволяйте себе иногда поступать из прихоти, только потому что вы так чувствуете.
- 11. Смотрите на закат.** Закат - одно из самых красивых зрелищ.
- 12. Проведите время с детьми.** Детское беззаботное отношение и интерес к жизни распространится и на вас.
- 13. Займитесь творчеством.** Попробуйте нарисовать картину или написать рассказ, неважно, что это будет, важно, чтобы вы выразили себя.
- 14. Играйте.** Займитесь любимой игрой, это обязательно поднимет настроение.
- 15. Попросите помощь.** Если вы нуждаетесь в помощи, попросите о ней, и вы ее любезно получите.

- 16. Мечтайте.** Окунитесь в своё воображение, не бойтесь мечтать и фантазировать.
- 17. Обнимайтесь.** Физический контакт только усиливает связь, которую мы чувствуем с другими людьми.
- 18. Дышите глубоко.** Глубокое дыхание расслабляет тело и успокаивает ум.
- 19. Примите ванну.** Выделите время, чтобы расслабиться и принять теплую ванну.
- 20. Вращайтесь в счастливой окружающей среде.** Ваша окружающая среда влияет на то, как вы себя чувствуете, поэтому удостоверьтесь, что Вы находитесь в счастливой окружающей среде.
- 21. Посадите дерево.** Озеленение - отличный способ стать ближе к природе и повод поработать физически.
- 22. Ностальгируйте.** Вспомните самые приятные моменты вашей жизни, и на вас вновь нахлынут хорошие эмоции.
- 23. Порадуйтесь за мир.** Каждую секунду на земле кто-то влюбляется, появляется новая жизнь, исполняются желания.
- 24. Закончите незаконченное.** Сделайте то, что долго откладывали.
- 25. Решите быть счастливыми.** Нужно просто захотеть быть счастливым.

