

## Встречаем весну

### №1. Позаботьтесь о хорошем настроении

Прямо сегодня, а ещё лучше прямо сейчас, улыбнитесь себе в зеркало: и вы заметите, что ваше настроение сразу же улучшится. Даже если, казалось бы, нет никакого повода — просто улыбнитесь себе за то, что вы стараетесь улучшить себе настроение. В течение недели как минимум один раз в день улыбнитесь себе, и один раз в день — кому-нибудь ещё, знакомым или незнакомым людям.

### №2. Составьте план личных дел

Подумайте, что бы вам хотелось реализовать из давно задуманного, но никак нет времени? Может быть, посетить какие-то места? Наконец-то разобрать шкаф? Прочитать интересную книгу или пересмотреть старый фильм?

Составьте небольшой список таких дел. Спросите себя: что из этого я могу выполнить этой весной? Когда конкретно я могу это сделать? Что мне для этого нужно, может быть, чего-то не хватает? Как я могу себе об этом напомнить? Дополните список этой информацией и создайте напоминания в телефоне или в вашем дневнике.

### №3. Больше общайтесь

В наше время так трудно выбрать время встретиться с хорошей подругой или другом и приятно провести время в компании: мы работаем, учимся, решаем проблемы, и по вечерам вспоминаем о том, что «было бы хорошо увидеться с ...», но, к сожалению, дальше этого дело не продвигается.

Составьте список людей, с которыми вы хотели бы увидеться. Распланируйте ваши встречи так же, как вы планируете переговоры по работе или другие дела и внесите встречи в ваш календарь. Созвонитесь или напишите этим людям и договоритесь о встрече.

### №4. Запланируйте удовольствие для себя

Подумайте, что вам хотелось бы изменить в себе в лучшую сторону: может быть, обновить гардероб, пройти курс косметологических процедур или массаж, посетить несколько уроков по рисованию или танцам, посетить психолога, стоматолога или специалиста по питанию?

Подумайте, что из этого вы можете осуществить этой весной. Ставьте реалистичные цели: выберите одно и внесите в календарь с напоминанием. Если вам требуется что-то дополнительное для выполнения этого дела, распланируйте, как вы можете это обеспечить.

### №5. Позаботьтесь о здоровье

Сон, питание, физические упражнения — это то, что требуется человеку для нормальной жизни. Достаточное количество часов сна, полноценное питание и некоторое количество физической активности могут уберечь нас от депрессии, апатии, пониженного настроения и других психологических проблем, а также помогают эффективно справляться со стрессами в жизни. Подумайте, что из этого вам можно было бы улучшить: может быть, вы давно не высыпаетесь, или пьёте слишком много кофе или газированных напитков, а может быть, вы уже и не помните, когда последний раз ходили пешком?

Поставьте небольшую, но реалистичную цель, например, каждый день проходить пешком 5 минут. Или: постараться сократить количество чашек кофе в день с 10 до 5. Если вы достигнете цели — похвалите себя, и сделайте маленький подарок (например, подарите себе самому 100 рублей, которые можно потратить на что угодно). Если по каким-то причинам достигнуть цели не получилось — все равно похвалите себя за попытку, ведь вы старались, а изменяться всегда непросто.

В следующий раз обязательно получится!

Психолог  
отдела общественного здоровья  
Буглак Е.И.

