

**Считают, что успех приходит к тем, кто рано встает. Нет: успех приходит к тем, кто встает в хорошем настроении.**

**Марсель Ашар**

веселье

удивление

грусть

радо

злость

FORCHELI

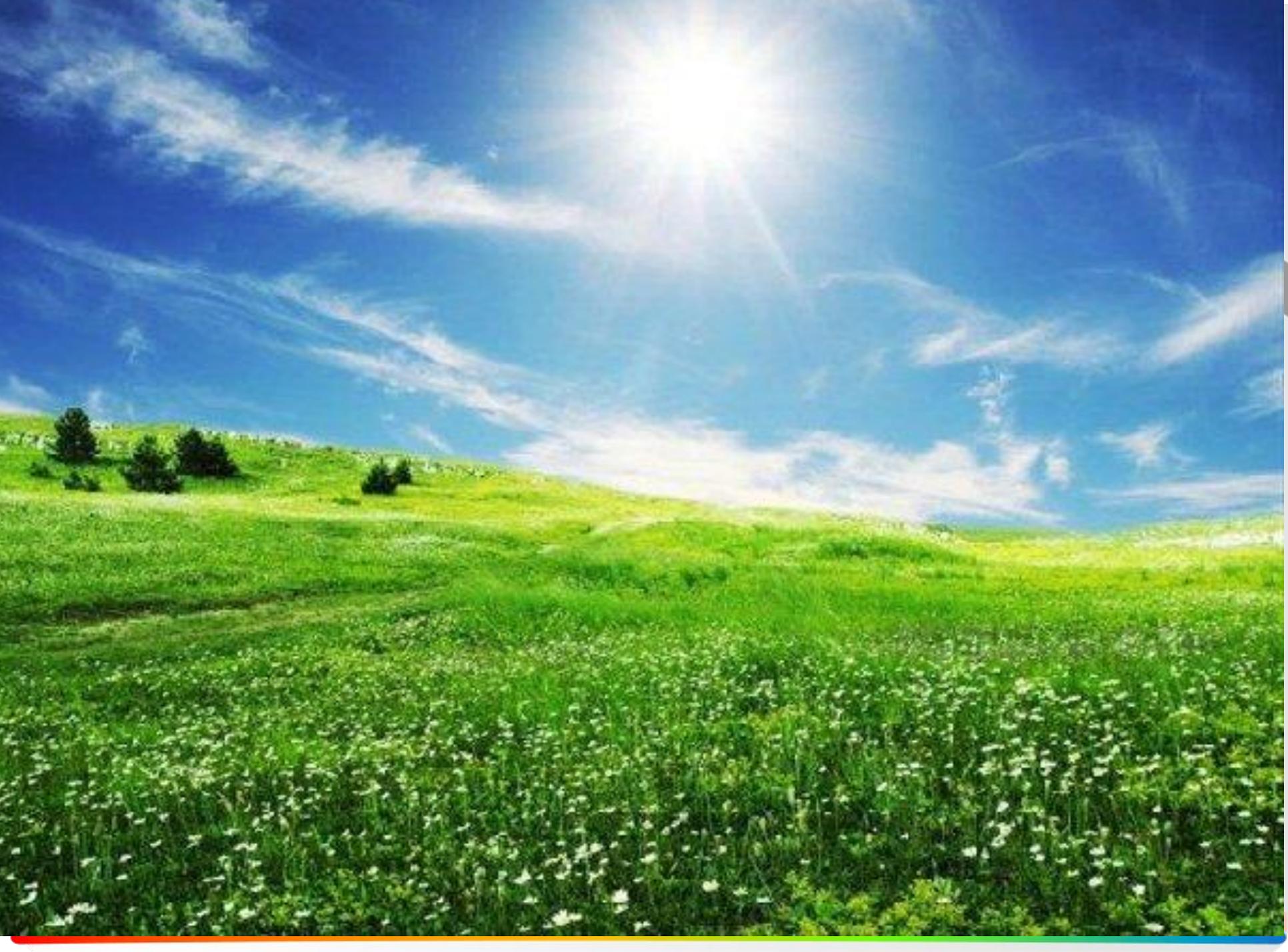


# Как поднять себе настроение?



# Физическая активность





# Природа



# Музыка

В Древнем Египте хоровым пением лечили бессонницу и снимали боль.

Врачи древнего Китая и вовсе выписывали музыкальные мелодии в качестве рецепта, полагая, что музыка способна излечить любую болезнь.

Великий математик и ученый **Пифагор** предложил использовать музыку против гнева, ярости, заблуждений и пассивности души, а также применять ее для развития интеллекта. Его последователь **Платон** считал, что музыка восстанавливает гармонию всех процессов в организме и во всей Вселенной.



## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О МУЗЫКАЛЬНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ НА ОРГАНИЗМ

- Музыка Моцарта и этнические мелодии помогают снимать стресс и контролировать эмоции;
- Живые и яркие мелодии улучшают координацию движений, подвижность и производительность труда, передавая свою энергию своего движения людям;
- Классическая музыка способна устранять мышечное напряжение, снижать нервозность и налаживать метаболизм;
- **Некоторые музыкальные рок - композиции способны вызывать головную боль, боль в животе и провоцировать различные болезни.**

# Общение



# Вкусная и полезная еда



Аромат шоколада снимает раздражение и умиротворяет, а содержащийся в нем **фенилэтиламин** способствует выработке **эндорфинов** – гормонов **счастья**. Вообще, в шоколаде содержатся вещества, улучшающие пищеварение, **повышающие работоспособность** и **стрессоустойчивость**, оказывающие **тонизирующее действие** и **поднимающие настроение**, а высокое содержание магния сделает нервную систему более устойчивой.



Миндаль поможет справиться с агрессией, раздражительностью и усталостью, но в своем стремлении избавиться от негативных реакций нервной системы не переусердствуйте. Миндаль – очень калорийный продукт, поэтому употреблять его советуют небольшими порциями до 50 граммов в день, в сушеном или жареном виде.



Сладкая мякоть банана способствует выработке серотонина в организме, который поможет справиться с тоской и раздражительностью. Содержащийся в бананах калий поможет избавиться от накопившейся усталости, а небольшое количество алкалоида харман, входящего в состав банана, вызывает состояние эйфории, счастья и восторга.

# Творчество



# Улыбка



# 7 научных фактов об улыбке

1. Улыбка делает нас счастливыми, она посылает в мозг сигнал, что мы счастливы. А когда мы счастливы, организм начинает вырабатывать различного рода эндорфины, которые поднимают настроение. Этот принцип был открыт в 1980-х годах и подтвержден целым рядом исследований.



2. Улыбка делает счастливыми окружающих тебя людей.

Улыбка – заразительна. Исследования показывают, что достаточно увидеть улыбающегося друга или подругу, и человек невольно начинает делать то же самое.

3. Улыбка делает нас более привлекательными.

Мы обращаем внимание на людей, которые улыбаются. Существует фактор притяжения: мы хотим знать, кто и зачем улыбается. Хмурость и гримасы отталкивают людей, а улыбка привлекает.



4. Улыбка помогает снять стресс.

Улыбка помогает избавиться от усталости, изношенности и перегруженности. Улыбка способна уменьшать чувство тревоги.

5. Улыбка более привлекательна, чем макияж.

69% процентов людей считают, что улыбающаяся женщина без макияжа более привлекательна, чем женщина без улыбки, которая использует косметику. Мышцы, которые мы используем, чтобы улыбаться, подтягивают лицо, что делает человека моложе.



## **6. Улыбка положительно влияет на здоровье.**

Улыбка помогает иммунной системе работать лучше. Когда вы улыбаетесь, вы более расслаблены. Целый ряд исследований доказывает благотворное влияние смеха на здоровье человека, в т.ч. и то, что смех схож с мини-тренировкой, в результате чего сжигается жир и улучшается рельеф мышц пресса. Смех также улучшает кровообращение, снижает уровень сахара в крови, уменьшает уровень стресса и улучшает сон. Он также способен повышать в организме уровень антител, борющихся с инфекциями и улучшающих работу иммунной системы.

## **7. Улыбка делает вас успешней**

Улыбающиеся люди выглядят более уверенно. Наденьте улыбку на собрания и встречи, и люди будут реагировать на вас по-другому. Согласно исследованиям, опрошенные склонны считать, что такие люди более привлекательны, уверены в себе, порядочны и решительны.

