

Формула хорошего настроения



Добрый день, ребята! Сейчас в нашей школе проходит ДЕКАДА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, в связи с этим, я хочу пожелать вам хорошего настроения на весь день!

А занятие начать с одной истории, которая будет отражать суть нашей встречи.



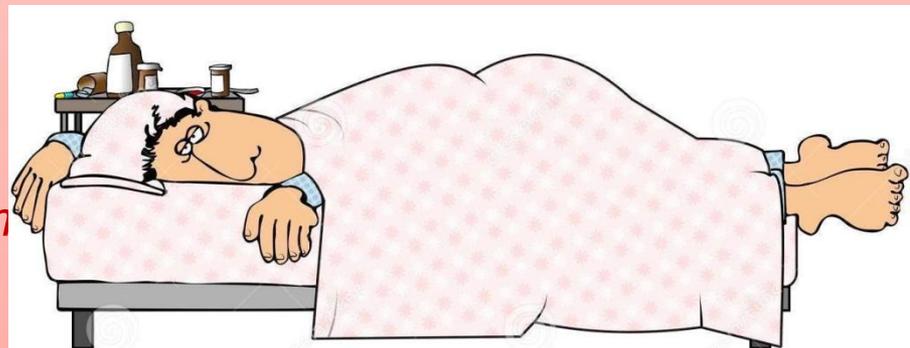
Притча «Кого зовешь, тот и приходит»

Жил-был в одном ауле человек. Точнее, не жил, а мучился. Всю жизнь его преследовали несчастья и болезни. Чем только его не лечили, каких только врачей не звали. Ничего ему не помогало. Совсем плох стал. Жена его, услышав, что в соседнем ауле живет столетний старик, крепкий как карагач и стройный как тополь, решила обратиться к нему за советом, как вылечить мужа.

- Скажи, отчего моего мужа преследуют недуги и несчастья? - спросила она седобородого. – Вроде и зла никому не желаем, и трудолюбивы, и гостеприимны, а жизнь – сплошное горе.

Старик плеснул себе чаю в пиалу, отхлебнул глоточек и сказал:

- Кого зовешь в гости, тот и приходит



Притча «Кого зовешь, тот и приходит»

Ничего не поняла из его слов женщина и в печали вернулась домой.

Утром проснулся муж. Не успев открыть глаза, уже сказал со вздохом:

- Ох, жизнь моя горькая, болезни одолели, несчастья замучили!...

Тут женщина вспомнила слова старика и возразила мужу:

- Нечего больше болезням и несчастьем делать в нашем доме! У нас дел нынче много. Мы не их звали, а бодрость и радость!

И что вы думаете? Вскоре ее муж перестал болеть

а в доме поселились веселье и радость.

Поэтому мы сегодня будем звать только хорошее настроение. А для того, чтобы определить в каком настроении находится каждый из нас, давайте сделаем следующее задание.



***Какое у тебя сегодня
настроение?***



***Отлично! Я надеюсь, что у
большинства из вас сегодня
хорошее настроение!***

Психологи вывели формулу хорошего настроения и позитивных мыслей:

*Начинается мой новый день,
Начинается моя жизнь!
Загорается во мне новый свет,
И рождается во мне чудо-жизнь!
Здравствуй, новый мой прекрасный день!
Здравствуй, новая моя чудо-жизнь!
Здравствуй, новый в сердце дивный свет!
Здравствуй, новая моя чудомысль!*



Формулой хорошего настроения является здоровое тело, ясный ум, положительные эмоции и чувства. Тело нуждается в уходе, ум в тренировке и очень хорошо, если все сопровождается радостью, позитивом. Ведь улыбка и смех – это лекарства от многих болезней.

Ученые рекомендуют вместо 40 минут расслабляющего отдыха 5 минут здорового

СМЕХА



Секреты хорошего настроения

- ❖ Чтобы у вас всегда было хорошее настроение, научитесь себя контролировать. Не обижайтесь по пустякам, постарайтесь не ссориться с близкими вам людьми, прощайте их. Прощая, вы избавляетесь от гнева и мстительных чувств, которые разрушают в первую очередь вас самих.



Секреты хорошего

настроения

- ❖ Попробуйте смотреть на мир с юмором. Даже если Вас оскорбили или вы попали в непростую ситуацию, все равно улыбнитесь и скажите себе: *«И это тоже пройдет!»*. Невероятно, но у тех, кто искренне верит, действительно, все плохое уходит.



Секреты хорошего

настроения

- ❖ Устройте себе пир и съешьте то, что вы действительно любите. Есть продукты, которые поднимают настроение. Это *шоколад, банан, грецкие орехи.*



Секреты хорошего

настроения

- ❖ Попробуйте, танцы утром. Вместо того чтобы мучительно просыпаться и нехотя собираться, включите погромче любимую музыку и танцуйте. Вы увидите, что веселье и отличное настроение будут вас преследовать везде.



Секреты хорошего

настроения

- ❖ Научитесь расслабляться. Когда выполняете какую-нибудь нудную работу, думайте о чем-нибудь приятном. Например, о предстоящей встрече с друзьями. А еще расслабиться поможет арома лампа.

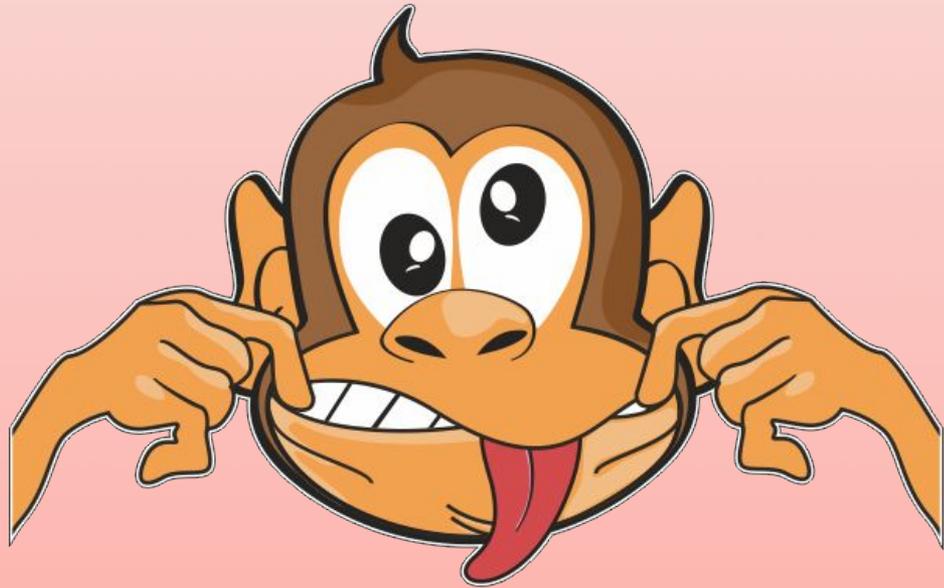
Вот список эфирных масел, которые положительно влияют на настроение и душевное состояние: *мандарин, апельсин, лимон, грейпфрут, бергамот.*



Секреты хорошего

настроения

- ❖ Зеркало вам поможет.
Посмотрите в зеркало и покажите себе смешную рожицу.



Секреты хорошего

настроения

- ❖ **Общайтесь с друзьями.**
Есть люди, которые заряжают энергией, от общения с которыми просто поднимается настроение. Так почему же не пригласить его в гости или попроситься в гости к нему.



Секреты хорошего

настроения

❖ Займитесь творчеством.

Увлечение может вызвать новые эмоции.



Секреты хорошего

настроения

- ❖ Забудьте о неприятностях. Если вам хочется полежать в постели и пожалеть себя, лучше не идти на поводу у этого желания. “Двигайтесь - и ваши эмоции также станут более подвижными, - считает психолог Мэрион Дилворт. Посмотрите фильм, сделайте уборку... Помните: вы несете ответственность за свои чувства и ощущения”.



***Каждое утро, просыпаясь, мы
выбираем себе настроение
сами, так же, как и одежду...***

***Одевайтесь в счастье, оно
всегда в моде!***



Хорошего ВАМ
настроения!

