

«Позитив – ключ к успеху»

Мыслить позитивно – дело нелёгкое. Гораздо легче — мыслить негативно.
Эрленд Лу

Находясь в хорошем расположении духа, мы излучаем положительную энергию, она возвращается к нам реализованными успешными сделками, новыми полезными знакомствами, полнотой существования. Неправильно считать, что такое состояние – следствие позитивных событий или лёгкой жизни. Как правило, это результат серьёзной работы над собой и своим восприятием окружающей действительности.

Как же сохранять позитивный настрой?

- **Высыпайтесь.** Ученые настоятельно рекомендуют ни в коем случае не нарушать режим сна и отдыха.
- **Всегда раскрывайте шторы после пробуждения.** Утренние лучи солнца способны подарить вам хорошее настроение на целый день, поэтому старайтесь совершать по утрам небольшие пешие прогулки.
- **Не зацикливайтесь на неудачах** или отрицательных сторонах происходящих событий. Старайтесь во всем видеть плюсы. Воспитайте в себе оптимиста.
- **Улыбайтесь.** Научно доказано, что улыбка позволяет активировать те отделы нашего мозга, которые связаны с ощущением счастья.
- **Посвятите часть свободного времени творчеству.** Если вы испытываете отрицательные эмоции, попробуйте выплеснуть их на бумагу. Вдохновение далеко не всегда является результатом спокойной и счастливой жизни.
- **Регулярно занимайтесь спортом.** Ежедневные занятия в течение 30 минут способны облегчить симптомы депрессии.

Хорошее настроение повышает работоспособность, влияет на самочувствие, придаёт уверенность в себе. Оптимистичный настрой помогает справиться с трудными ситуациями, легче пережить неудачи. К тому же к позитивному человеку тянутся окружающие. А как быть в хорошем настроении всегда? Этому надо учиться, над этим надо работать. Есть проверенные способы.

Несколько небольших советов.

Совет 1. Прогулки на природе приносят хорошее настроение

Если вам потолок грозит упасть на голову, вы должны выйти на улицу. Уже короткая прогулка в близлежащем парке улучшит ваше настроение в считанные секунды. Доказано, что пребывание на природе действует положительно на балансировку взглядов. Многочисленные исследования показали, что несколько минут пребывания в естественной среде достаточно, чтобы получить измеряемый эффект на душу и тело. Стресс гормонов и кровяное давление снизится и повысится самооценка. Среди зелени можно отдохнуть и расслабиться. Дух будет бодрым, а способность к концентрации повысится. Исследователи из университета Эссекса в Англии изучили, какие виды деятельности влияют на настроение людей.

При этом испытуемые были разделены на три группы. Одна группа регулярно ходила плавать, во второй встретились и объединились единомышленники, а третья группа, которая регулярно ходила гулять. После 6 недель учёные отметили, что прогулки на природе дают самое положительное влияние на настроение и самооценку участников.

Совет 2. Чистая вода поднимает настроение

Да, питьё обеспечивает хорошее настроение, и это правда. Помните, что не потребление алкоголя необходимо увеличить, а лучше обратить больше внимания на ваш водный баланс. Оказывается, что многие хронически плохо закалённые люди пьют слишком мало. Повседневная жизнь создаётся спешкой, и многие редко замечают, что они принимают слишком мало жидкости. К последствиям этого дегидрирования относятся беспокойство, раздражение и циклоны настроения. Поскольку чувство жажды не так спонтанно и не так явно сообщает о себе, как чувство голода, оно часто не воспринимается.

Идеальной жидкостью для хорошего настроения является вода: в день её нужно потреблять не менее 1,5 литров. Помните при этом, что нужно быть очень осторожным с кофе. Часто его принимают якобы для хорошего настроения. Исследователи из Англии выяснили, что кофеин улучшает настроение во время занятий спортом, но кофе не подходит для того, чтобы увеличить производительность.

Совет 3. Искусство способствует хорошему настроению

Если вы чувствуете, что ваше хорошее настроение вас покидает, то можно использовать живопись, рисунок или другое «ремесленное» хобби. Концентрирование во время рисования влияет на настроение положительно. Самое замечательное в этом времяпрепровождении то, что небольшой блокнот для рисования и карандаш под рукой могут быть везде – будь то в обеденный перерыв в офисе или под открытым небом. Не обязательно рисовать постоянно, вы можете записать словами свои чувства и таким образом выпустить плохое настроение. Также полезно записать 10 вещей, за которые вы благодарны. Тот, кто видит положительные моменты в жизни, бережёт свой взор от плохого.

Многое зависит от вас самих. Берегите себя и старайтесь быть позитивными! А мы поможем вам в этом: чистый воздух и здоровую окружающую обстановку мы вам обеспечим! Приезжайте к нам в оздоровительный лагерь «Искорка», находящийся в живописном месте брянского леса.

Всю необходимую информацию Вы можете найти на сайте <http://turizm-32.ru/>

Зам.директора Центра
туризма
Гурова Екатерина Геннадьевна