

ЯРОСЛАВА ЛИМ

---

# Как правильно поднять себе настроение



Ярослава Лим

**Как правильно поднять  
себе настроение**

«Издательские решения»

**Лим Я.**

Как правильно поднять себе настроение / Я. Лим —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-902479-4

Невозможно быть счастливым каждый день. Рано или поздно жизнь испытывает нас на выносливость. Плохое настроение... Не все знают, откуда оно берется, но многие хотят поскорее от него избавиться.

ISBN 978-5-44-902479-4

© Лим Я.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Пассивные способы поднятия настроения	7
Сон и отдых	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Как правильно поднять себе настроение**

**Ярослава Лим**

© Ярослава Лим, 2019

ISBN 978-5-4490-2479-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Введение**

Невозможно быть счастливым каждый день. Рано или поздно жизнь испытывает нас на выносливость. Плохое настроение... Не все знают откуда оно берется, но многие хотят поскорее от него избавиться.

## **Пассивные способы поднятия настроения**

Если наступает апатия и грусть-тоска раздирает, то ничего не хочется делать. Поэтому рекомендуется прилечь на диван, укрыться теплым пледом и (бездействуя!) подумать о ком-то или о чем-то приятном. Важно переключить внимание и тогда у плохого настроения не останется шансов. Пригревшись под пледом, можно и поспать.

## **Сон и отдых**

Самая распространенная причина плохого настроения – хроническое недосыпание. Поэтому сон и отдых – это лучший способ восстановления сил. Помните: чтобы выспаться, нужно лечь спать не в тот день, в который нужно вставать!



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.