

ЯРОСЛАВА ЛИМ

Как правильно поднять себе настроение



Ярослава Лим

**Как правильно поднять
себе настроение**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28746037
ISBN 9785449024794*

Аннотация

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.

Содержание

Введение	5
Пассивные способы поднятия настроения	6
Сон и отдых	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

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.