

**Что может испортить твое  
настроение?**

Ссоры, обиды;

неудачи;

усталость, духота;

отсутствие движения;

шум, стресс;

неприятный контент;

неуверенность.

**Когда настроение портится, человек старается либо спрятаться от мира, либо сорваться на близких. Мы не всегда понимаем причины своего состояния. Плохое настроение является индикатором того, что в нашей жизни не все ладно и надо что-то поменять. Подумай, что ухудшает твое настроение?**

**Будь добрым, не злись,**

**Обладай терпением.**

**Запомни: от светлых**

**Улыбок твоих**

**Зависит не только**

**Твое настроенье,**

**Но тысячу раз**

**Настроенье других**

**Эдуард Асадов**

**Просто подумай  
над этим**

МАОУ «Школа 190» г. Нижний Новгород

**Твое  
настроение  
- твой выбор**

## Иногда ты можешь быть в плохом настроении и это нормально

Наше настроение зависит от того, что мы испытываем.

Эмоции физиологичны, среди них нет плохих или хороших, они просто есть. Если человек испытывает раздражение, страх, грусть, то его настроение может ухудшаться. И это нормальное проявление любого человека.

В хорошем настроении мы готовы «горы свернуть», любая деятельность продуктивна и интересна. Мы с удовольствием занимаемся бытовыми и рабочими делами, способны переделать все, что долгое время откладывали. Креативность в таком состоянии также возрастает – появляются новые идеи, хочется заниматься творчеством или спортом. Человек продумывает планы по улучшению себя и своей жизни – заняться физическими тренировками, освоить новый навык. Хочется внести изменения в пространство комнаты, купить новую одежду.

Хорошее настроение – это эмоциональный подъем, который прекрасно сказывается на здоровье, внешнем виде и ведет к продуктивной деятельности.

## Что помогает улучшить настроение:

КНИГА,

ФИЛЬМ,

МУЗЫКА,

ОБЩЕНИЕ,

ХОББИ,

СПОРТ,

ДИСКОТЕКА,

ПРОГУЛКА,

ТЕАТР,

ПУТЕШЕСТВИЕ

...

Мы не властны над эмоциями,  
но мы решаем, какие действия последуют  
за ними.

