

5 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ НАСТРОЕНИЯ

Поднять настроение и избавиться от небольшого стресса помогут, не сложные упражнения и на это уйдет, всего 5 минут времени.

1. Походите на цыпочках.

Когда вы чувствуете себя подавленным, вам даже ноги передвигать трудно. Кажется, что негативные эмоции тянет к земле. Поэтому для противодействия попробуйте походить на цыпочках, концентрируя веса тела на кончиках пальцев ног и устремляя все телом вверх к неб



2. Попрыгайте как Джек - попрыгунчик.

Это упражнение уберет застой в органах и в тканях, увеличит приток кислорода к ним, даст выброс эндорфинов, «гормонов счастья».

Делается упражнение просто. Из исходного положения «ноги вместе, руки по швам» согните ноги в коленях и начинайте прыгать, расставляя ноги как можно шире, а руки поднимая над головой. Если возможно, сделайте хлопок руками. Вес тела при этом удерживайте на кончиках пальцев. Возвращаясь в исходное положение, перенесите вес тела на пятки, ноги поставьте вместе, а руки опустите по бокам тела. Сделайте хотя бы 20 прыжков, и вы увидите, что жизнь начнет сиять новыми красками

3. Грудь колесом!

Замечали когда вам грустно, вы начинаете сутулиться, словно защищая сердце и эмоции от враждебного внешнего мира! Попробуйте выпрямить спину и гордо расправить грудь, раскрыв его навстречу новым впечатлениям хорошему настроению.



4. Поднимите руки над головой, вы победитель!



Часто, находясь в унынии, вы не знаете, куда деть руки, и они безвольно висят вдоль тела. Чтобы побороть плохое настроение поднимите руки вверх, как ели бы вы стали победитель в соревновании, в битве или в каком-нибудь важном деле. Ведь вы уже

практически победили свою грусть печаль, вы – победитель!

5. Выше нос и улыбайтесь!

Выполняя 3и 4 упражнения, вы, скорее всего, непроизвольно задерете подбородок вверх.

Вам же есть, чем гордиться, правда?

И, в конце концов, начинайте уже улыбаться!

Даже если вам этого не хочется. Ваш мозг ассоциирует улыбку с хорошим настроением, радостью и другими позитивными эмоциями.

Вот такие незатейливые упражнения, но они реально помогают поднять настроение, прогнать хандру и сделать свою жизнь немного счастливее.



Педагог-психолог МАОУ СОШ №11

П. Т. Абдрашитова

