**[Радость на каждый день](http://www.liveinternet.ru/users/3265720/post107121297" \t "_blank)!**

***Пусть улыбка и смех станут вашими постоянными спутниками, украшая собой каждый день вашей жизни!***

*Проснувшись утром,* улыбнитесь, даже если вы не выспались, у вас плохое настроение и делать этого вам категорически не хочется. В мозг поступит сигнал — и у вас начнут вырабатываться эндорфины. Посмотрели на себя в зеркало — улыбнитесь своему отражению, на зарядку — тоже с улыбкой, чистите зубы и улыбайтесь. Если вы будете улыбаться в течение десяти минут, даже самое плохое настроение улучшится.

*Научитесь радоваться обыденному, видеть светлую сторону бытия.* Перестаньте бурчать по любому поводу: "Что за погода: дождь и слякоть. Фу!"; Не лучше ли так: "Потеплело наконец-то! Слякоть, лужи, зато в воздухе пахнет весной!" Может, и не получится так сразу радостно засмеяться, засмеяться просто потому, что на улице весна. Но это не страшно: дорогу осилит идущий. Начните с малого: улыбнитесь: улыбка подарит вам хорошее самочувствие, отличное настроение, расположит к вам окружающих и сделает вас красивее.

***Улыбнитесь прямо сейчас!***

Упражнения в домашних условиях.

Упражнений, используемых в смехотерапии, немало. Давайте рассмотрим самые простые, которые легко можно делать в домашних условиях:

1. В моменты усталости прочтите несколько анекдотов и от души посмейтесь.
2. Попробуйте корчить себе рожицы, стоя перед зеркалом.
3. Когда вас что-то раздражает – попробуйте улыбнуться и переключить внимание на какую-то приятность.
4. Чаще позволяйте себе смотреть юмористические передачи и кинокомедии.
5. Участвуйте в веселых квестах, играх, дружеских посиделках.



***Предлагаем вам 10 советов, помогающих сохранить свое духовное здоровье.***

1. Не пытайтесь вмешиваться в чужие дела, особенно если вас об этом не просят. Очень часто люди сами находят проблемы на свою голову из-за вмешательства в чужие дела. Принимайте людей и их поступки такими, какие они есть, это позволит вам всегда сохранять душевное спокойствие.

2. Научитесь прощать. Невозможно сохранять душевное равновесие, если внутри вас гложет обида. Этим вы только наносите вред себе. Возможно, человек, который вас обидел, вовсе не хотел причинять вам боль, а вы сами «накручиваете» себя. От всего сердца простите обиду и вы тут же почувствуете, насколько легче вам стало жить. Берегите свое духовное здоровье, ведь от него во многом зависит здоровье физическое.

3. Не стремитесь к признанию ваших заслуг. Просто делайте свое дело так, как велит вам ваша совесть. Ведь все ваши поступки – хорошие или плохие – рано или поздно отразятся на вашей жизни. А похвалы других людей – это всего лишь слова, которые зачастую бывают неискренними.

4. Никогда никому не завидуйте. Ни к чему хорошему это не приведет. Зависть разъедает душу изнутри, лишая сна и покоя, порождая негативные мысли. Лучше научитесь радоваться тому, что есть у вас. Цените каждое мгновение своей жизни. И тогда ваше душевное равновесие не сможет разрушить ни «крутая» машина соседа, ни бриллиантовое колье подруги.

5. Хотите, чтобы мир вокруг изменился – начинайте с изменения себя. Попробуйте изменить своё отношение к происходящему вокруг. Гармония с окружающим миром подарит вам душевное спокойствие.

6. Спокойно принимайте то, что не в ваших силах изменить. Не стоит попусту тратить нервы из-за того, что вы изменить не можете. Будьте более терпимы к происходящему вокруг вас, если вы никак не можете повлиять на ход событий.

7. Не берите на себя слишком много. Старайтесь брать на себя обязанности соразмерно своим возможностям.

8. Практикуйте медитации. Регулярные медитативные занятия дадут вам силы и энергию для новых свершений.

9. Ограждайте свой мозг от безделья. Дурные мысли возникают в «пустой» голове. Старайтесь даже в минуты отдыха занимать себя чем-то позитивным: чтением хороших книг, самообразованием, освоением новых знаний и умений.

10. Не раздумывайте слишком долго и не жалейте о сделанном. ***Прислушайтесь к голосу своего сердца и поступите так, как оно вам подскажет, ведь все рассчитать и предусмотреть вам все рано не удастся.***