



## ТОП-5 способов поднять настроение.

Если вам предстоит насыщенный день и вам необходима мотивация, бодрость, волшебный пинок, то эти способы помогут решить этот вопрос♥

### 1. Музыка, музыка, музыка

*Научно доказано, что включая вашу любимую музыку - клетки организма улавливают вибрации и сонастраиваются с этим ритмом; а классика - в частности, произведения Моцарта улучшают скорость обработки информации.*

### 2. Посмотреть комеди или разрывную "тупую" комедию.

*Это работает как переключение на другую волну, позитивную.*

### 3. Выйти из помещения на свежий воздух. Прогуляться больше получаса.

*Приток кислорода к клеткам мозга делает восприятие вашего отношения к любой ситуации другой. Могут прийти новые мысли, идеи. Большой плюс - потренируете мышцы ног*

### 4. Съешьте апельсин, грейпфрут и выпейте свеже сваренный вручную кофе.

*Эфирные масла, которые выделяются из кожуры цитрусовых, влияют на организм как тонизирующее средство. А насыщенный аромат свеже сваренного кофе также придаст бодрости и ощущение комфорта.*

### 5. Сделайте что-то исключительно для себя. Пусть даже мелочь, то, что давно откладывали на потом.

*Например, сеанс массажа, маникюр, сауна, маска для лица, встреча с друзьями, поход в кафе, покупка абонемента в спортзал, чистка пространства, отдайте ненужные вещи*

или выключите телефон на сутки.

Если эти способы вам понравились и помогли лучше себя чувствовать, то буду рада вашей подписке на свой аккаунт <https://vm.tiktok.com/ZSeUNnDYg/>

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?