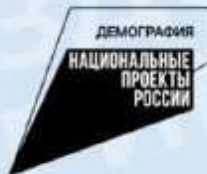


**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



1/5



**Как сохранить душевный комфорт?**





## Как сохранить душевный комфорт?



**Стремитесь выстраивать хорошие отношения с окружающими Вас людьми.**

Это поможет снять стресс, справиться с невзгодами и преодолеть чувство одиночества, состояние тревоги и депрессию



**Старайтесь смотреть на вещи с оптимизмом и меньше переживать.**

Сосредоточенность на отрицательных мыслях мешает вникнуть в суть проблем и изменить ситуацию в лучшую сторону



**Не стесняйтесь выражать благодарность.**

Благодарите за помощь и поддержку, которую Вам оказывают другие люди. Так Вы сподвигнете окружающих делать еще больше добра





## Как сохранить душевный комфорт?



**Наслаждайтесь душевным подъемом** – периодами «возвышенного» настроения, интенсивной концентрации мыслей и комфортного состояния души. Цените это чувство и старайтесь его вызывать



**Стремитесь к эстетическому восприятию окружающего мира.** Остановитесь хотя бы на минутку и найдите что-то прекрасное в окружающем Вас. Замечая красоту во всех проявлениях, Вы получите истинное удовольствие и будете меньше концентрироваться на невзгодах

## Как сохранить душевный комфорт?



### **В здоровом теле – здоровый дух.**

Учеными доказано, что во время физических упражнений выделяются эндорфины, они вызывают подъем настроения. Кроме того, улучшение физической формы способствует положительному восприятию собственного тела, более высокой самооценке и оптимистичному настроению. Занимайтесь физическими упражнениями 3 – 4 раза в неделю, желательно на свежем воздухе







## Как сохранить душевный комфорт?



**Воспользуйтесь механизмом обратной связи, чтобы получить радость.**

В нашем головном мозге работает механизм, с помощью которого можно настроить себя на доброе расположение духа. Например, если Вы заставляете себя улыбаться, задействованные мышцы, посылают в мозг сигналы, запускающие положительные эмоции. Причем если такой цикл повторять многократно, мозг может отреагировать истинным состоянием душевного комфорта и доброго настроения. Просто скажите себе, что у Вас сегодня хороший день, и Ваш головной мозг в это поверит и отблагодарит добрым расположением духа