### **D:\Мои ДОКУМЕНТЫ\мои\Рамки\рамки 1\0055BORC.WMF**

### **Как избавиться**

**от плохого настроения.**

***Помни, что ты хозяин своего настроения, всё в твоих руках.***

* ***Задумайся, из-за чего испортилось твоё настроение, постарайся не допускать таких ситуаций.***
* ***Поделись своими проблемами с теми, кому доверяешь.***
* ***Помни, что в любой неприятности есть положительная сторона, главное сделать правильный вывод.***
* ***Вспомнить о чём-нибудь хорошем.***
  + - ***Смой дурные чувства водой*.**
* ***Сделай физические упражнения, дыхательную гимнастику – это хорошее средство для улучшения состояния.***