

1. Позаботьтесь о своем теле. Сделайте зарядку, побегайте, потанцуйте. Физические нагрузки высвобождают эндорфины, натуральные антидепрессанты, которые сходны по строению и действию с некоторыми стимулирующими лекарственными препаратами (но совсем не опасны, и вам не надо тратить на них деньги!).

Массаж или косметические процедуры тоже могут доставить удовольствие и поднимают настроение.



2. Нагружайте свой интеллект. Разгадайте кроссворд, просмотрите определенные газеты и журналы, прочтите часть книги, побеседуйте в течение как минимум двадцати минут на абстрактную тему с вашим чрезвычайно умным другом, напишите короткую статью или журнальную заметку, короче, сделайте что-нибудь такое, что потребует от вас активной мыслительной работы (просмотр телевизора в эту категорию занятий не входит).

3. Займитесь творчеством или духовными практиками. Дайте своему воображению или своей душе материал для работы. Сходите на концерт, в художественную галерею, театр или кино, почитайте стихи, наблюдайте за закатом или восходом солнца, посмотрите на звездное небо или посетите любое мероприятие или место, которое заряжает вас энергией. Медитация тоже подходит.

4. Делайте добрые дела. Даже небольшая помощь ближнему или незнакомому человеку помогает чувствовать себя лучше.

5. Общайтесь с друзьями и близкими. Мало что может сравниться с теплыми чувствами, которые наполняют нас от общения с близкими людьми, с которыми мы можем поделиться всем. Мы ощущаем себя частью чего-то более значимого, чем наше одинокое существование.



6. Позвольте себе наслаждаться маленькими радостями жизни. Не упускайте моменты удовольствия. Пренебрежение светлым моментом равно его краже. Самые простые вещи в жизни: солнце утром, ароматный кофе, пение птиц - могут быть самыми стоящими, если мы не забываем обратить на них внимание.



7. Цените то, что имеете. Выражайте благодарность за то, что у Вас уже есть. Забывая об этом, мы обесцениваем свою жизнь.

8. Не сравнивайте себя и свою жизнь с другими. Сравнение себя с кем-то может быть ядовитым, заражая нас либо унынием и завистью, либо гордыней и чувством превосходства. Сравнивайте себя только с самим собой.

9. Прощайте. Постоянная ненависть и обида выматывают и мешают увидеть радость в окружающем нас мире.

10. Посвятите себя своей цели. Люди, имеющие цель, знают, для чего они живут, они видят в своих поступках глубокий смысл.



**«Хочешь быть счастливым, будь им»  
Козьма Прутков(с)**



## **ПАМЯТКА**

### **«Привычки счастья»**

Каждый человек хочет быть счастливым, хотя, что такое счастье, каждый понимает по-своему.

Еще Аристотель рассуждал на тему счастья, и он утверждал, что «счастье на стороне того, кто доволен».

Почему же мы так часто не довольны?  
И что нужно, чтоб стать счастливым?

**ГБУ ДО Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи**

**Московского района Санкт-Петербурга**

**Площадь Чернышевского, д. 8.**

**тел. (812)246-20-55**

**время записи клиентов:**

**понедельник-пятница**

**с 10.00 до 19.00**

**сайт: <http://cppmsp-mosk-spb.ru>**

**группа ВКонтакте:  
<https://vk.com/cppmspclub>**