**Готовимся к весне.**

Есть у нас такая особенность: каждый год мы с нетерпением ждём наступления весны. Снег, холод, темнота, серое небо постепенно отступают, и на смену им приходит яркое весеннее солнце, капель, голубое небо, первая зелень и теплые дни. Весна — это символ обновления, наступления нового цикла в жизни, символ возрождения, творчества, надежды.

Чтобы в полной мере встретить долгожданную весну, посмотрите, что интересного и полезного для себя вы можете сделать:

1. **Хорошее настроение.**

Прямо сегодня, а ещё лучше прямо сейчас, **улыбнитесь себе в зеркало**: и вы заметите, что ваше настроение сразу же улучшится. Даже если, казалось бы, нет никакого повода — просто улыбнитесь себе за то, что вы стараетесь улучшить себе настроение. В течение недели как минимум один раз в день улыбнитесь себе, и один раз в день — кому-нибудь ещё, знакомым или незнакомым людям.

1. **Составить план личных дел.**

Подумайте, что бы вам хотелось реализовать из давно задуманного, но никак нет времени? Может быть, посетить какие-то места? Наконец-то разобрать шкаф? Прочитать интересную книгу или пересмотреть старый фильм?

Составьте небольшой список таких дел. Спросите себя: что из этого я могу выполнить этой весной? Когда конкретно я могу это сделать? Что мне для этого нужно, может быть, чего-то не хватает? Как я могу себе об этом напомнить? Дополните список этой информацией и создайте напоминания в телефоне или в вашем дневнике.

1. **Больше общаться.**

В наше время так трудно выбрать время встретиться с хорошей подругой или другом и приятно провести время в компании: мы работаем, учимся, решаем проблемы, и по вечерам вспоминаем о том, что «было бы хорошо увидеться с …», но, к сожалению, дальше этого дело не продвигается.

Составьте список людей, с которыми вы хотели бы увидеться. Распланируйте ваши встречи так же, как вы планируете переговоры по работе или другие дела и внесите встречи в ваш календарь. Созвонитесь или напишите этим людям и договоритесь о встрече.

1. **Забота о здоровье.**

[Сон, питание, физические упражнения](https://www.nmikhaylova.ru/10/) — это то, что требуется человеку для нормального существования. Достаточное количество часов сна, полноценное питание и некоторое количество физической активности могут уберечь нас от депрессии, апатии, пониженного настроения и других психологических проблем, а также помогают эффективно справляться со стрессами в жизни. Подумайте, что из этого вам можно было бы улучшить: может быть, вы давно не высыпаетесь, или пьёте слишком много кофе или газированных напитков, а может быть, вы уже и не помните, когда последний раз ходили пешком?

Поставьте небольшую, но реалистичную цель, например, каждый день проходить пешком 5 минут. Или: постараться сократить количество чашек кофе в день с 10 до 5. Если вы достигнете цели — похвалите себя, и сделайте маленький подарок (например, подарите себе самому 100 рублей, которые можно потратить на что угодно). Если по каким-то причинам достигнуть цели не получилось — все равно похвалите себя за попытку, ведь вы старались, а изменяться всегда непросто. В следующий раз обязательно получится!