

## Как почувствовать себя счастливым?



*«Всё хорошо, но нет настроения, не радует ничего. Что нужно делать, чтобы чувствовать себя счастливой?»*— спрашивает четырнадцатилетняя Жанна.

Если у тебя схожая проблема – прислушайся к рекомендациям психологов Детского телефона доверия!

Во все времена люди мечтают о счастье – максимальной удовлетворённости. Часто представления о нём абстрактны, и потому невыполнимы. Нет и одинаковых для всех радости и блаженства – они личные, поэтому первый пункт поиска счастья – **перестать сравнивать себя с другими людьми**. Это поможет не расстраиваться из-за того, чего у тебя нет, и получать удовольствие от того, что есть, не равняясь на навязанные стандарты.

Здесь очень поможет самопознание – **присмотришь** и прислушайся к себе: чего хочешь на самом деле, а не в угоду девчонкам из класса, что волнует, когда хочется улыбаться, при каких обстоятельствах бьётся сердечко от радости. Советуем записать результаты «исследования».

И подумай, что для тебя счастье – представляй себя в различных ситуациях и фиксируй ощущения.

**Притворяйся счастливым:** не закливайся на негативе – не мусоль расстраивающие моменты (счастливый человек не замечает такие мелочи), верь в себя и свои возможности. И улыбайся! Даже искусственная улыбка

способствует выработке эндорфина – «гормона счастья». Присядь, закрой глаза, подставь личико под лучи осеннего солнца, улыбайся и думай о чём-нибудь хорошем – это гарантированно поднимет настроение! Приучай мозг к ощущению радости!

**Веди дневник позитива.** В конце каждого дня записывай моменты, которые порадовали – учительница похвалила, мама любимый пирог испекла, прохожие тебе улыбались и так далее.

**Включай музыку,** поднимающую настроение! Составь специальный плейлист.

Занимайся любимым делом – это занятие поможет тебе приблизиться к тем идеальным критериям, которые ты для себя задала.

Пользуйся **техником «Волшебная шкатулка»** – она поможет создать хорошее настроение. На небольших листочках запиши себе пожелания, установки, мотивационные фразы. Сложи записки в коробку или в шкатулку, а по утрам или когда возникнет желание, выбирай одну или две, и читай.

Вот примерные фразы:

Начни утро с улыбки!

Верь в себя!

Все, что не делается – делается к лучшему!

Сегодня – твой день!

Любую проблему можно решить!

Все будет хорошо!

Хотеть недостаточно – нужно действовать!

Носи солнце в себе!

Мечтай смелее!

Хочешь быть счастливым – будь им!

Возможно, тебе пригодятся [советы взрослеющим девочкам](#).

Удачи!

*Появились трудности — набирай 8 800 2000 122 — Детский телефон доверия поможет их преодолеть!*