**Информационная листовка**

**«10 простых вещей, котрые делают нас счастливыми»**

*«Люди обычно счастливы настолько, насколько позитивны их собственные мысли», — Авраам Линкольн.*

Счастье - это нечто, что мы все стремимся к нему в жизни, но нередко оно кажется недостижимым. Однако, есть много маленьких вещей, которые могут помочь нам почувствовать счастье уже сегодня. В этой статье я хочу поделиться с вами 10 таких вещей.

**1. Физические упражнения** - достаточно семи минут! Наверняка ты уже слыхал утверждение про эффективность семиминутной тренировки. Так что отговорка, что времени на спорт катастрофически не хватает, больше не работает. Физическая нагрузка глубоко воздействует на наше счастье и благополучие, это самый действенный способ преодоления депрессии.

**2. Больше сна - меньше отрицательных эмоций.** Сон помогает нашему организму восстановиться после рабочего дня, сосредоточиться и быть более продуктивным. Это же так важно для нашего счастья! В результате лишения сна люди не воспроизводят приятные воспоминания, а вот мрачные моменты приходят в голову частенько».

**3. Проводи больше времени с друзьями и семьей,** чтобы потом не жалеть об упущенных возможностях. Не забывайте о том, что время, проведенное с любимыми людьми, может стать настоящим источником счастья. Проведите время с семьей, друзьями- можете приготовить вкусный ужин вместе, поиграть в настольные игры или просто поговорить и поделиться новостями.

**4. Помогайте другим людям: 100 часов в год - и ты на порядок счастливей!** Самый парадоксальный совет о том, как достичь счастья - помогай другим людям. 100 часов в год (или всего 2 часа в неделю) являются оптимальным количеством времени, которое вы можете потратить на помощь другим, при этом обогатив собственную жизнь. Когда мы помогаем другим, мы чувствуем себя полезными и счастливыми.

**5. Улыбайтесь чаще! Улыбка способна даже облегчить боль.** Сама по себе улыбка может стать фактором улучшения нашего самочувствия, но она более эффективна, если она подкрепляется положительными мыслями. Разумеется, необходимо тренироваться улыбаться искренне - чтобы улыбались не только губы, но и глаза.

**6. Побалуйте свое тело** Сделайте что-то, что приносит вам удовольствие и заботится о вашем теле. Можете пойти на массаж, посетить тренажерный зал, выпить здоровый коктейль, побыть на свежем воздухе или насладиться ванной.

1. **Постарайтесь не сравниваться с другими**. Сравнение с другими - это уничтожение вашего собственного счастья. Не сравнивайте себя с другими, источники в социальных сетях и другие медиа, которые заставляют вас чувствовать себя недостаточным. Сфокусируйтесь на своих достижениях и благодарите себя за них.
2. **Найдите новое хобби.** Попробуйте новое хобби или занятие, которое приносит вам удовольствие и помогает расслабиться. Можете научиться готовить, заняться вышивкой, рисованием, садоводством или созданием музыки. Это может стать отличным способом уйти от повседневных проблем и почувствовать себя счастливым.
3. **Наслаждайтесь природой.**  Природа может стать настоящим источником вдохновения и счастья. Найдите способ провести время на свежем воздухе - можете пойти на прогулку в лесу или парке, наблюдать за закатом или заниматься спортом на открытом воздухе.
4. **Сделайте что-то доброе для себя.**  **Найдите способ расслабиться.**  Сделайте что-то для себя - купите себе что-то приятное, пойдите в кино или на концерт. Не бойтесь порадовать себя и уделить время себе. Можете заняться медитацией, глубоким дыханием, просмотром любимого фильма или чтением книги. Найдите способ отключиться от внешнего мира и насладиться моментом.

**В конце концов, счастье - это нечто, что мы создаем в своей жизни. Не ждите, что оно придет само по себе - ищите его в маленьких вещах каждый день и делайте все возможное, чтобы его достичь**

