**Як залишатися на позитиві в найважчі хвилини: поради психологів**

Для кожного поняття “щастя” – це щось відносне та індивідуальне. Проте час від часу може траплятися так, що це окрилене відчуття кудись зникає, а натомість з’являються нав’язливі думки та тривожність.

**Живіть тим, що маєте зараз**

Багато людей живуть минулим або майбутнім, не спостерігаючи за тим, що відбувається просто зараз. Це помилково. Від того, як проживаєте сьогодення, може залежати ваше майбутнє. Навчіться насолоджуватися цими митями та будьте вдячні за них.

**Змініть свій розпорядок дня**

Якщо ви відчуваєте втому чи нудьгу від щоденної рутини, змініть її. Одні й ті самі дії в однаковій послідовності справді можуть набридати, що рано чи пізно призведе до вигорання. Спробуйте розбавити рутину новими справами або просто змініть їх послідовність.

**Задовольняйте внутрішню дитину**

Відомо, що всередині кожного дорослого живе дитина. Та, якою він був у дитинстві. У цього іншого “я” є свої потреби, які не варто ігнорувати. У будь-якому віці в дитини повинна бути можливість розважатися. Залиште місце для тієї частини себе, яка шукає безтурботності, сміху та легкості.

**Вивільнюйте свої емоції**

Фахівці не радять приховувати свої емоції, тому що вони повинні бути реалізованими. Вчені довели, що стримані люди частіше страждають серцево-судинні захворювання. Проте будьте обережні з емоційність: іноді підвищений градус може зашкодити.

**Мрійте та плануйте**

Побудування планів дозволяє людині відволіктися від інших думок, які її тривожать. Якщо в людини будуть бажання, це даватиме їй сил жити та шукати вихід із будь-якого скрутного становища. Але не забувайте, що набагато приємніше не просто мріяти, а втілювати мрії в життя.