

Научно-практический психоневрологический центр имени З.П.Соловьева



ЧЕК ЛИСТ «ЧТО ПОМОГАЕТ УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ»

Основная рекомендация: постарайтесь понять и проговорить вслух-

«В чем истинная потребность?»

1. Физическая активность (йога, танцы, слинготанцы, бег, зарядка и тд)
2. Самомассаж или самомассаж мячиком на полу
3. Массаж рук или пальцев
4. Пешие прогулки с коляской или просто выход на улицу
5. Сделать список мест для интересного посещения
6. Сделать список своих мечт
7. Чтение
8. Повторять жизнеутверждающую фразу
9. Спеть песню
10. Включить музыку (включить музыку, которую вы слушали в подростковом возрасте)
11. Включить сериал
12. Прочитать кусочек (иногда буквально абзац) из интересной, умной книжки, чтобы была мысль обдумать
13. Смотреть фото или видео красивых мест
14. Начать мыть полы, посуду, вешать вещи и тд., домашние дела

15. Сделайте график домашних дел, чтобы не думать о них постоянно.
Спокойнее, когда вы знаете, что пол и пыль будут вымыты во вторник
16. Установите караоке на телефон и пойте любимые песни малышу, будто записываете сингл в студии. И вам и малышу только одна польза, а еще и память станет лучше, выучив несколько песен наизусть.
17. Закройте глаза и подышите, почувствуйте свои процессы.
18. Сделайте релаксацию
19. Замедлитесь, отложите дела в сторону, пообниматься, полежать вместе с малышом
20. Супруг (подойти пообниматься, узнать у него чем вы хороши)
21. Устроить совместное время с супругом (погулять, совместный ужин, совместная поездка в магазин или по делам и тд)
22. Встретиться с подругами
23. Сходить в гости, ресторан, кино, мюзикл и тд.
24. Уход за собой (маникюр, педикюр, косметолог, массаж и тд.)
25. Красиво одеться, нарядиться, накраситься и полюбоваться собой
26. Умножать в уме сложные числа
27. Сделайте себе вкусный чай
28. Рукоделие (вязание, вышивание бисером и тд)
29. Медитативное рисование
30. Фотографировать или снимать себя на видео 1 раз в неделю, чтобы видеть изменения