*И хорошее настроение не покинет больше вас*

*Как снова начать радоваться жизни?*

*С наступлением зимы многие из нас отмечают постепенное падение жизненного тонуса и настроения. Работоспособность уменьшается, зато усталость накапливается ускоренными темпами. Как результат — всё сложнее найти взаимопонимание со своими родными, а главное найти гармонию с самим собой. В таких случаях психологи советуют внести в свой привычный уклад жизни приятные перемены: побаловать себя покупками, освежить ремонт или запастись полезными привычками.*

Новогодний ремонт

Дом - это личная крепость. За ней можно спрятаться он назойливых знакомых, побыть наедине с собой и просто расслабиться от трудовых будней. Неприятно, если жилище перестает радовать глаз, а пребывание в нем вызывает скорее дискомфорт и тоску. Так почему же не разбавить наскучившие краски и не заняться ремонтом? Тогда Новый год можно ответить в окружении ярких стен и новенького интерьера. Обои RASCH предлагает широкий выбор импортных обоев разных цветов, ширины и фактуры.

Может, поплаваем?

Рабочие будни могут свести с ума кого угодно. Поэтому отдых в выходные дни- залог хорошего настроения в предстоящие трудовые дни. Особенно проведенный в компании старых друзей и коллег. Ведь совместный активный отдых способствует развитию командного духа и хорошей порции адреналина. Одной из прекрасных площадок нашего города для организации здорового коллективного досуга стал бассейн ОмГУ имени Достоевского. «В нашем бассейне, кроме традиционных свободного плавания и аквааэробики, есть возможность организовать плавание команды из друзей и работников предприятия, - говорит инструктор по физической культуре Анастасия Игоревна Антипенко.-Плавание в удобное время под руководством тренера- отличный вариант отдыха, который может сплотить коллектив и укрепить здоровье. Уточнить все детали можно обратившись к администратору».

Модный приговор

Считается, что самый простой и быстрый способ что-то поменять в своей жизни, в том числе поднять настроение – это сменить имидж, изменить свой внешний вид или пополнить гардероб. Светлана Сергеевна Бобинова, руководитель ТВ-проекта Первого городского телеканала «Я самая», поделилась своим мнением по поводу модных перевоплощений: «Спасаться от хандры можно цветотерапией, образами с яркими аксессуарами и смелыми сочетаниями, на которые вы не решались раньше. Сегодня вообще время аксессуаров – нестандартной формы и разнообразных цветов. Попробуйте, например, купить себе в этом сезоне ярко неоновый пуховик, настроение не только себе, но и окружающим поднимите точно. Не бойтесь, экспериментируйте с текстурами и тканями, добавляйте кожу, создавайте многослойные образы, миксуйте и будете самыми модными. А если все-таки не получается обратитесь к специалисту, профессиональный стилист не только разберет гардероб, но и настроение поднимет».