

**Mental state.  
How to support  
healthy mood**

# Цвет вашего настроения:



## ЧЕРНЫЙ.

НАСТРОЕНИЕ ТЕХ, КТО ВЫБРАЛ ЧЕРНЫЙ КАЧЕСТВЕ ЛЮБИМОГО ЦВЕТА В ТЕСТЕ ПО КАРТИНКАМ, БОЕВОЕ. ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ НЕВЕРОЯТНУЮ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И СВОИХ СИЛАХ, СТРЕМИТЕСЬ К УСПЕХУ, ГОТОВЫ К АКТИВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ. К НЕГАТИВНЫМ АСПЕКТАМ МОЖНО ОТНЕСТИ ТО, ЧТО ДЛЯ ТАКИХ ЛЮДЕЙ НЕ СУЩЕСТВУЕТ АВТОРИТЕТОВ: ОНИ МОГУТ ПРОИГНОРИРОВАТЬ ДЕЛЬНЫЙ СОВЕТ – ИМ ВСЕГДА КАЖЕТСЯ, ЧТО НИКТО ЛУЧШЕ НИХ НЕ ЗНАЕТ, КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТУПИТЬ.



**СИНИЙ.**

**НАСТРОЕНИЕ МОЖНО НАЗВАТЬ СПОКОЙНЫМ. ВАША ДУША ЖАЖДЕТ УМИРОТВОРЕНИЯ, КОМФОРТА, ГЛУБОКИХ РАЗМЫШЛЕНИЙ. ЛЮДЯМ, ВЫБИРАЮЩИМ СИНИЙ В КАЧЕСТВЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНОГО ЦВЕТА, МОЖНО ДОВЕРЯТЬ. ОНИ НЕ ОБМАНУТ, НЕ ПОДВЕДУТ, ВСЕГДА ДАДУТ ДЕЛЬНЫЙ СОВЕТ, ТАК КАК ОТЛИЧАЮТСЯ РАССУДИТЕЛЬНОСТЬЮ И ЗДРАВЫМ УМОМ.**



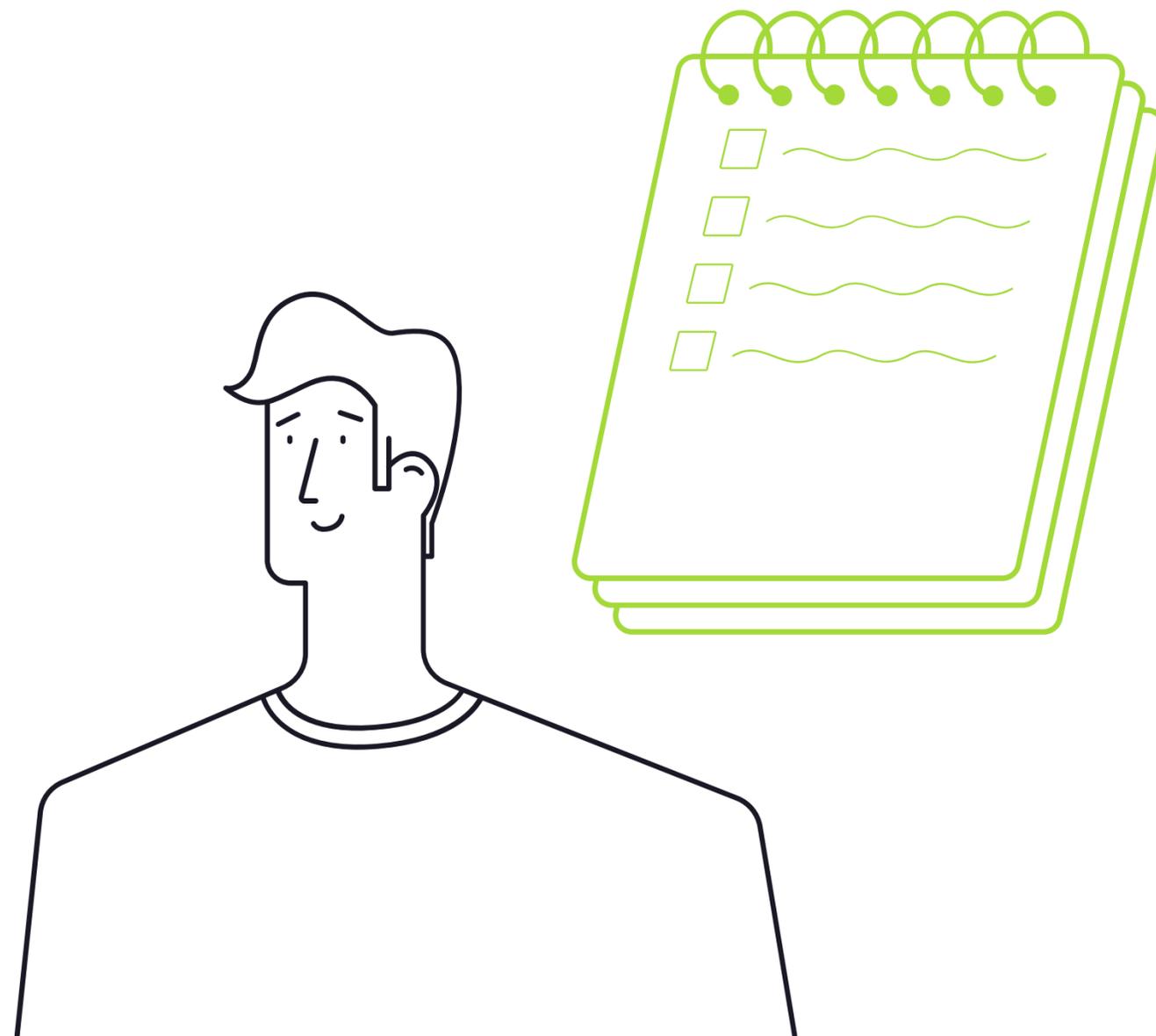
**КОРИЧНЕВЫЙ.**

**ЧЕЛОВЕК, ПРЕДПОЧИТАЮЩИЙ  
КОРИЧНЕВЫЙ, ИСПЫТЫВАЕТ  
НЕУВЕРЕННОСТЬ В ЧЕМ-ТО НА  
ДАННЫЙ МОМЕНТ ВРЕМЕНИ. ЕМУ  
БЫ ОЧЕНЬ ХОТЕЛОСЬ РЕАЛИЗОВАТЬ  
СЕБЯ В ТОМ ИЛИ ИНОМ  
НАПРАВЛЕНИИ – НО БОЯЗНЬ  
ПРОВАЛА СДЕРЖИВАЕТ ОТ  
РЕШИТЕЛЬНОГО ШАГА.**



**ЗЕЛЕНЫЙ.**

**НАСТРОЕНИЕ У ЛЮБИТЕЛЕЙ  
ЗЕЛЕНОГО – ЛЕГКОЕ И ВЕСЕЛОЕ.  
ХОЧЕТСЯ ОБЩАТЬСЯ, УЗНАВАТЬ  
ЧТО-ТО НОВОЕ, ПОРАЖАТЬ  
ОКРУЖАЮЩИХ СВОИМ ОБАЯНИЕМ,  
ВОЗМОЖНО, ДАЖЕ ВЛЮБИТЬСЯ.  
ТАКАЯ ЛИЧНОСТЬ ПРОИЗВОДИТ НА  
ОКРУЖЕНИЕ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО  
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ.**



**СЕРЫЙ.**

**ЭТОТ ЦВЕТ СООТВЕТСТВУЕТ НЕУСТОЙЧИВОМУ НАСТРОЕНИЮ. С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ХОЧЕТСЯ УЕДИНЕНИЯ, С ДРУГОЙ – ЧТОБ ТЕБЯ ЗАМЕТИЛИ И ПОХВАЛИЛИ. ВООБЩЕ, ЛЮБИТЕЛИ СЕРОГО – ЛЮДИ НАДЕЖНЫЕ, СЕРЬЕЗНЫЕ, ЗНАЮЩИЕ СЕБЕ ЦЕНУ. ОНИ – ВЕРНЫЕ И ПРЕДАННЫЕ ДРУЗЬЯ, ГОТОВЫЕ ПОМОЧЬ ПО ПЕРВОМУ ЗОВУ.**



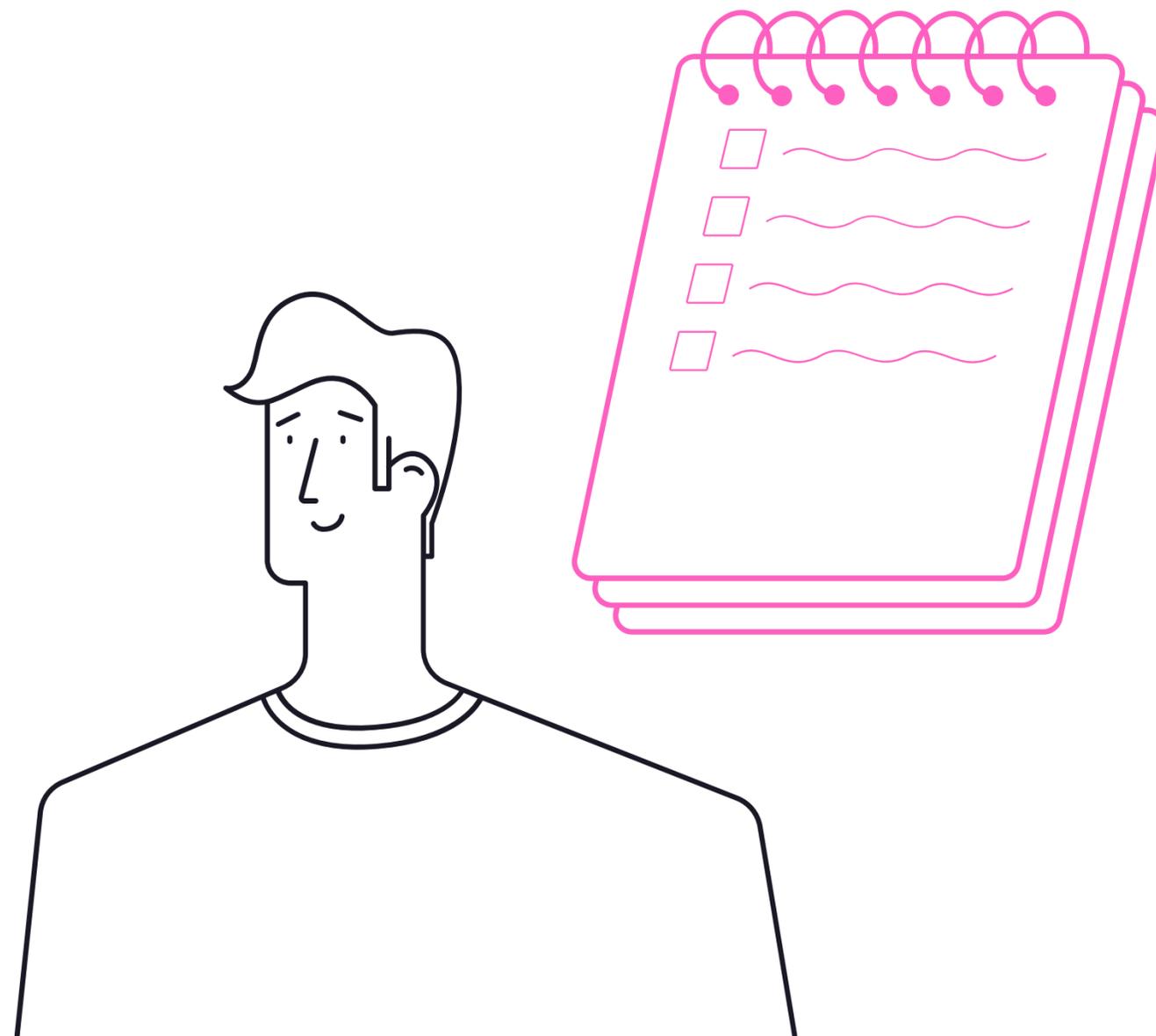
**ОРАНЖЕВЫЙ.**

**НАСТРОЕНИЕ – ДРУЖЕЛЮБНОЕ.  
ХОЧЕТСЯ ОБНЯТЬ ВЕСЬ МИР, ПЕТЬ,  
ПЛЯСАТЬ И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ.  
ТАКИЕ ЛЮДИ НЕ ПЕРЕЖИВАЮТ ПО  
ПУСТЯКАМ, НЕ ЖАЛУЮТСЯ НА  
СУДЬБУ, ЛЮБЯТ БОЛЬШИЕ  
КОМПАНИИ.**



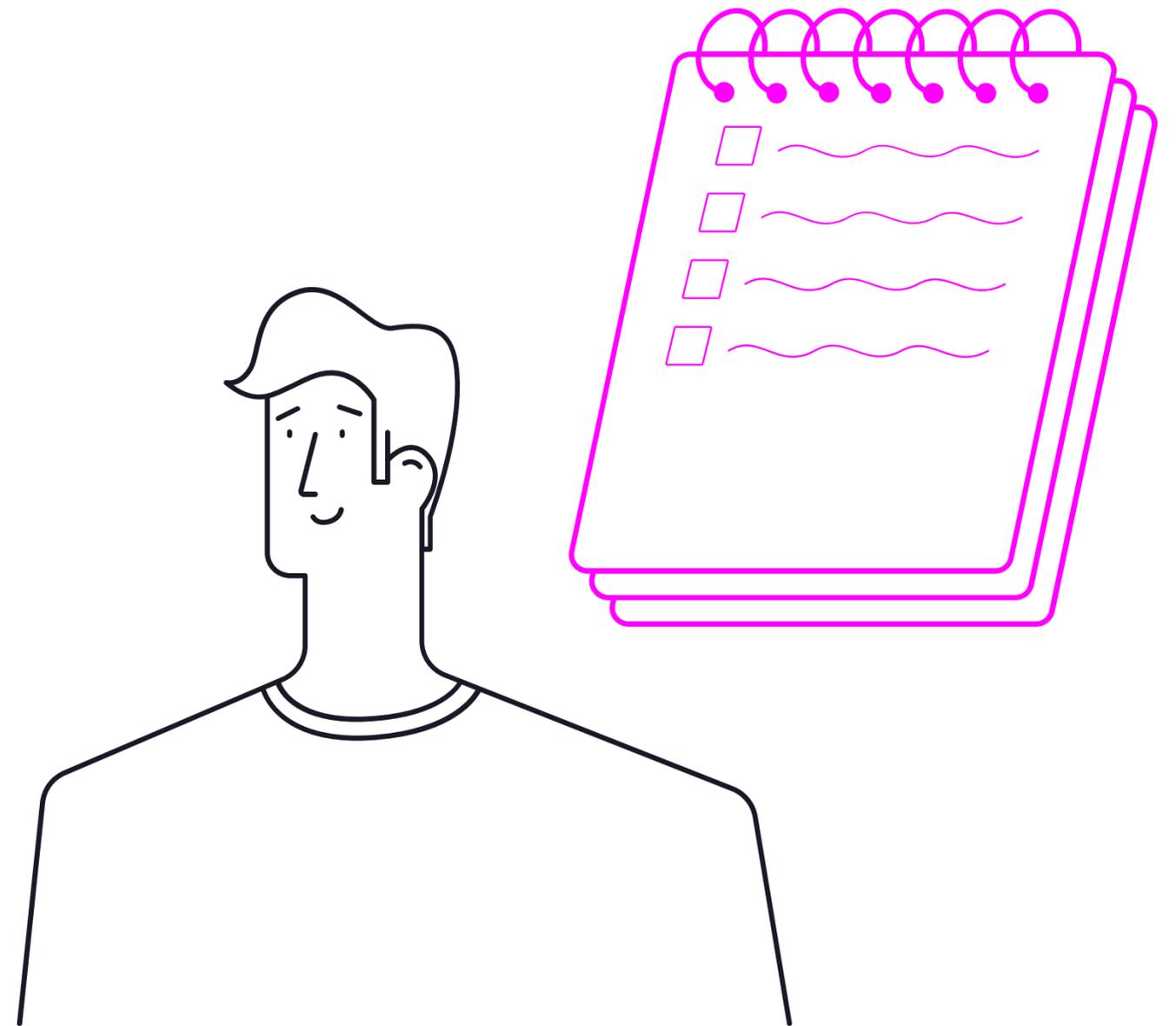
**РОЗОВЫЙ.**

**ЭТОТ ЦВЕТ ЧАСТО ВЫБИРАЮТ ВЛЮБЛЕННЫЕ. КОНЕЧНО, ИХ НАСТРОЕНИЕ НЕСКОЛЬКО ПРИПОДНЯТОЕ, ОНИ ВИТАЮТ В ОБЛАКАХ, НЕ СОВСЕМ РЕАЛЬНО ОЦЕНИВАЮТ ПРОИСХОДЯЩИЕ ВОКРУГ СОБЫТИЯ. ЭТО ОЧЕНЬ ЗАБОТЛИВЫЕ, ВНИМАТЕЛЬНЫЕ ЛИЧНОСТИ, ОБЛАДАЮЩИЕ СТРАСТНЫМ ТЕМПЕРАМЕНТОМ И ГЛУБОКИМИ ЧУВСТВАМИ.**



**ПУРПУРНЫЙ.**

**ЭТИМИ ЛЮДЬМИ ВЛАДЕЕТ  
БЕСПОКОЙНОЕ НАСТРОЕНИЕ. ОНИ  
ХОТЯТ БЫТЬ ВО ВСЕХ МЕСТАХ  
ОДНОВРЕМЕННО, МЕЧУТСЯ МЕЖДУ  
РАЗНЫМИ ВАРИАНТАМИ И  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ПОИСКАХ  
НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩЕГО. ЧАСТО  
ОНИ ТАК И НЕ МОГУТ  
ОПРЕДЕЛИТЬСЯ ДО КОНЦА СО  
СВОИМИ ЖЕЛАНИЯМИ, И  
ОСТАЮТСЯ НИ С ЧЕМ.**



## КРАСНЫЙ.

НАСТРОЕНИЕ «КРАСНЫХ» ЛЮДЕЙ – НАПОРИСТОЕ, МЕСТАМИ ДАЖЕ АГРЕССИВНОЕ. ЭТИ ЛИЧНОСТИ НЕСГИБАЕМЫ, ИДУТ НАПРОЛОМ К ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ, НЕ УМЕЮТ И НЕ ХОТЯТ ПРОИГРЫВАТЬ. К ТОМУ ЖЕ, ОНИ ЧАСТО ИДУТ НА ПОВОДУ У СВОИХ ЖЕЛАНИЙ.



**БИРЮЗОВЫЙ.**

**НАСТРОЕНИЕ – ЗАГАДОЧНОЕ.  
ХОЧЕТСЯ РАССЛАБИТЬСЯ И  
ПОГРУЗИТЬСЯ В НИРВАНУ. ТАКИЕ  
ЛИЧНОСТИ ОБЛАДАЮТ ХОРОШО  
РАЗВИТОЙ ИНТУИЦИЕЙ, МОГУТ  
ПРЕДВИДЕТЬ НАСТУПЛЕНИЕ  
НЕКОТОРЫХ СОБЫТИЙ.**



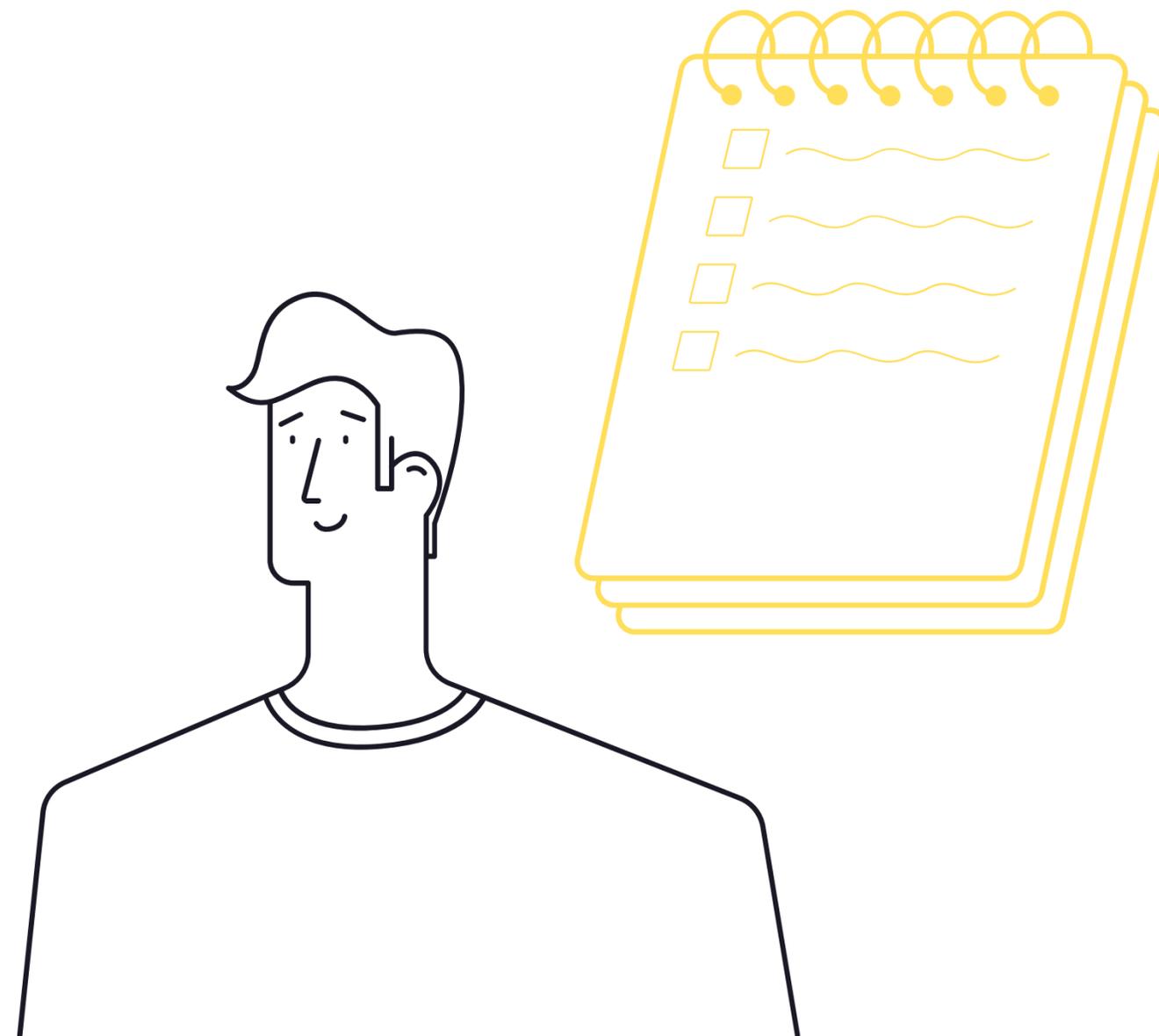
**БЕЛЫЙ.**

**ЦВЕТ САМОВЫРАЖЕНИЯ. ЕСЛИ  
ВЫБРАН ИМЕННО ОН – ЧЕЛОВЕКОМ  
ВЛАДЕЕТ НАСТРОЕНИЕ, В КОТОРОМ  
ОН ЧУВСТВУЕТ ПОТРЕБНОСТЬ  
ТВОРИТЬ, СОЗДАВАТЬ ЧТО-ТО  
НОВОЕ, ГЕНЕРИРОВАТЬ  
ИНТЕРЕСНЫЕ ИДЕИ. БЕЛЫЙ – ЦВЕТ  
ТВОРЧЕСКИХ НАТУР. ОН ТАКЖЕ  
АССОЦИИРУЕТСЯ С ЧИСТОТОЙ И  
ЧЕСТНОСТЬЮ.**



## ЖЕЛТЫЙ.

НАСТРОЕНИЕ – РАДОСТНОЕ. КАК ДАВНО ПОДМЕЧЕНО, ЖЕЛТЫЙ – ЦВЕТ ОПТИМИСТОВ. ЭТО ЛЮДИ АКТИВНЫЕ, ЛЮБЯЩИЕ ПЕРЕМЕНЫ. НО ГЛАВНЫЙ НЕДОСТАТОК В ТОМ, ЧТО ЧАСТО ОНИ СЛИШКОМ УЖ ОПТИМИСТИЧНО СМОТРЯТ НА МИР, НЕ ЗАМЕЧАЯ ЯВНЫХ НЕДРУГОВ И ИХ КОВАРНЫХ ЛОВУШЕК.





**МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ - ...**

# Если вы:



**Не делайте поспешных**

**выводов**

- вы едите слишком много или слишком мало;
- вы спите слишком много или слишком мало;
- вам не хватает энергии;
- у вас постоянные перепады настроения;
- вы постоянно конфликтуете с близкими людьми;
- вы часто чувствуете растерянность, злость или раздражение

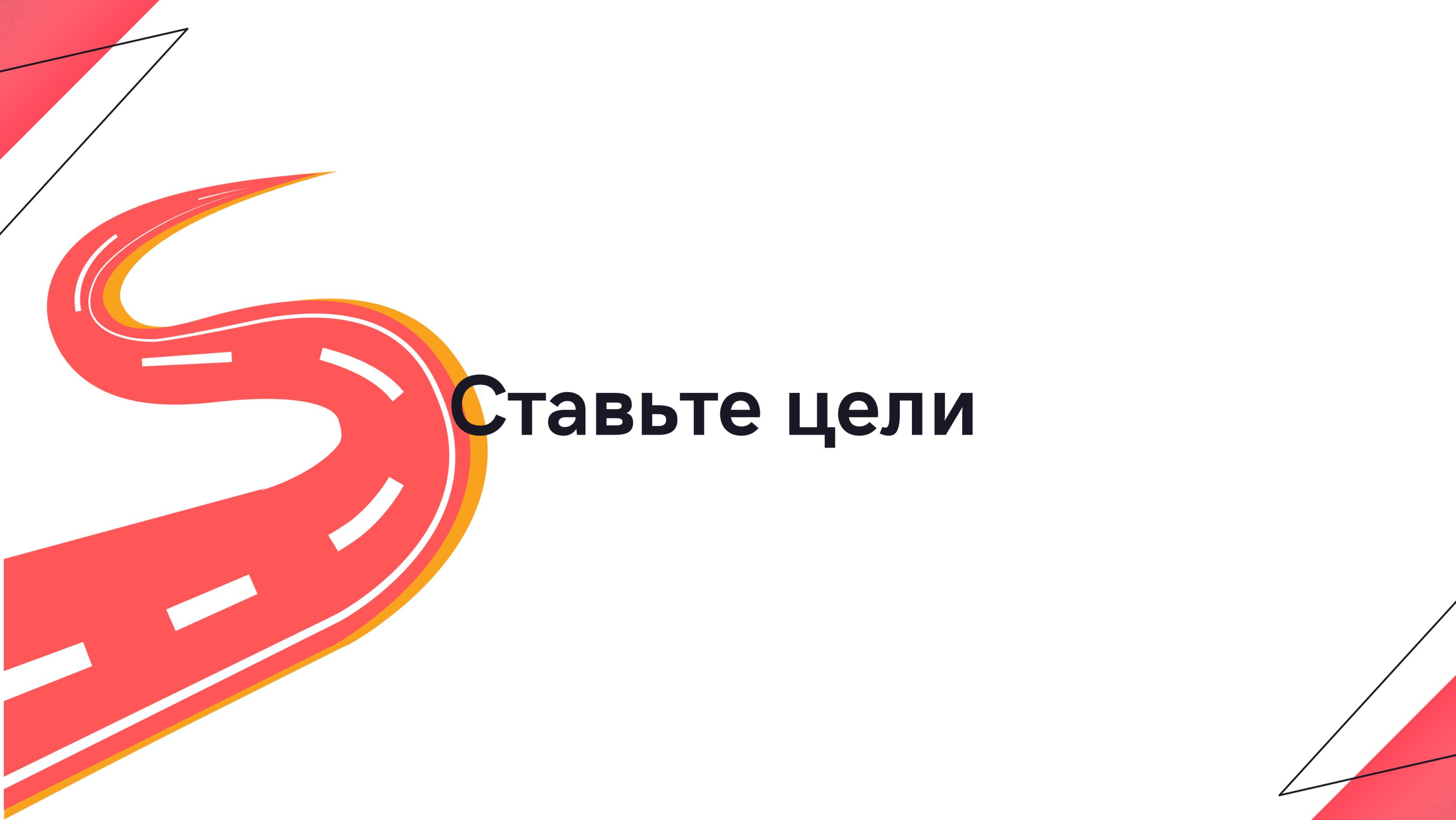
**Не будьте ТОКСИЧНЫМИ**



**Не подавляйте, а заменяйте**



**Будьте в моменте**



**Ставьте цели**

sorry



**Извинитесь**

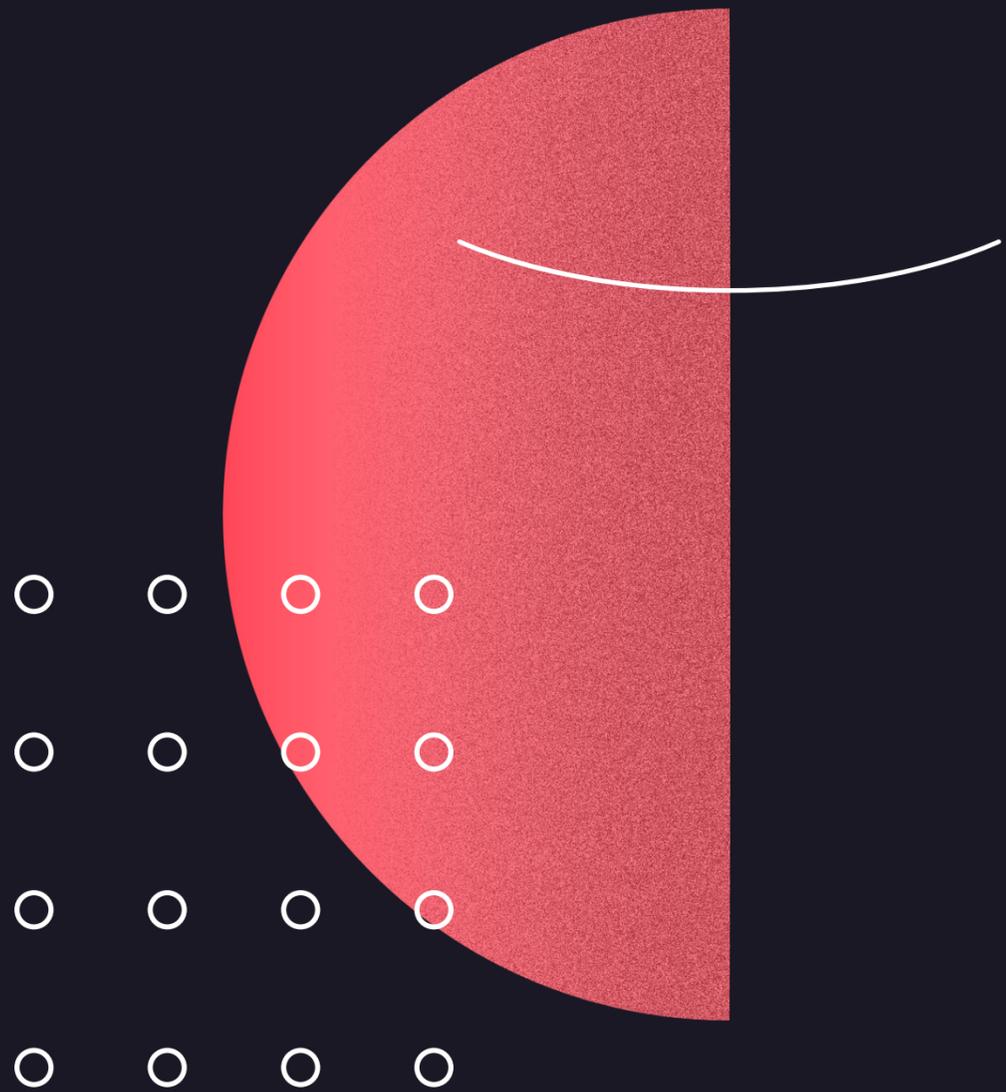
ТНАМЖОМ

**Благодарите**



**Цените**

# Школа лидера, спасибо тебе



Если я буду реветь на этом моменте, а слова не будут говориться, просто знайте я вас люблю.