 Сложно разработать универсальный рецепт счастья для всех без исключения людей. Однако прислушаться к советам психологов всё-таки стоит.

***Люби своих близких..*** Уделяй больше времени тем, кто тебе дорог, и ты чаще будешь чувствовать себя счастливым.

**Отдавай больше времени своему любимому делу.**

Если тебе нравится какое-то дело - старайся заниматься им как можно больше.

**Помогай другим людям.** Альтруизм (потребность совершенно бескорыстно помогать другим людям) изначально заложен глубоко в психике человека. Помогая кому-то, ты не только повышаешь самооценку и просто уважение к самому себе, но и избавляешься от стрессов - как психических, так и физических. Результат - повышается уровень удовлетворённости жизнью, а от этой стадии до счастья - рукой подать!

**Постарайся быть счастливым.** Наблюдай за собой, своими эмоциями и реакциями, размышляй о том, что приводит тебя в хорошее расположение духа, - и постоянно стремись к этому. И наоборот, старайся избегать ситуаций, при которых твоё настроение портится.

**Будь физически активен.** Известно, что умеренная физическая активность приносит здоровому человеку настоящее наслаждение. В своё время великий физиолог И.П. Павлов назвал это чувство «мышечной радостью». Доказано, что при физической нагрузке в мозгу вырабатываются гормоны, которые вызывают эйфорию. Это может быть гимнастика, бег, волейбол, ходьба на лыжах, танцы, да и любой вид спорта, который тебе по душе.

**Вноси в свою жизнь что-то новое.** Нам с раннего детства внушают мысль о том, что лучше жить размеренной жизнью. Конечно, всё это неплохо - неизменный режим дня, устойчивые привычки, постоянный круг общения и приверженность к одному месту работы. Однако человеку необходима новизна и возможность импровизации. Поэтому периодически полезно изменять какие-то свои устойчивые привычки, например, завести новое хобби или добираться на работу непривычным маршрутом.

**Не поддавайся отчаянию, даже если чувствуешь себя глубоко несчастным.** Согласно закону «психологического маятника», если ты счастлив сегодня, то неизбежно придёт и противоположное состояние, причём те люди, у которых этот маятник особенно сильно отклоняется в сторону положительных эмоций, обязаны как должное принять то, что маятник так же интенсивно будет отклоняться и в «минусовую» сторону.