

# Психологические советы на каждый день



ГБОУ для детей нуждающихся в длительном лечении «Далматовская санаторная школа - интернат»,  
педагог – психолог Кашеварова Н.В.

## 1. Высыпайтесь

- \* Вы должны спать не менее 8 часов в сутки.
- \* Избавьтесь от привычки сидеть до полуночи за книгой, телевизором или компьютером.
- \* Лучше встать пораньше на часок и насладиться тем, что любите.

## 2. Полюбите списки и планы

- \* Каждый наш день неповторим и проживать его бесполезно – преступление!
- \* Составляйте списки того, что необходимо сделать, купить, прочитать и т.д., или проще говоря – ведите свой дневник успеха!
- \* Это сделает вашу жизнь более организованной и продуктивной.

### **3. Творите добро**

\* Купить хлеба одинокой соседке-старушке, помочь молодой мамочке понять коляску по ступенькам, успокоить незнакомого малыша, который плачет, покормить бездомную собаку – список добрых дел, которые не отнимут у вас много времени, денег и усилий, бесконечно...

### **4. Отпускайте негатив из своей жизни**

\* Каждая жизнь — это картина. Родители дают холст, судьба — рамку, общество — краски, ну, а рисовать приходится нам самим!

\* Помните о зебре: полоса белая, полоса черная.

\* Но если вы не переступите через свои неприятности или даже — трагедии, то так и останетесь навсегда на черной полосе.

## **5. Никогда и никому не завидуйте**

- \* Зависть – одно из наиболее разрушающих чувств.
- \* Реализовывайте свою мечту, а не желайте разгрома чужой.

## **6. Прекратите спорить**

- \* Попробуйте посчитать, сколько времени и сил вы тратите на пререкания с кондукторами, продавцами, коллегами, родственниками, друзьями, незнакомыми людьми в интернете.

Ну, и зачем вы это делаете?

## **7. Не забывайте себя награждать за успехи**

- \* Делать себе подарки и разные приятности полезно.
- \* Это стимулирует к новым достижениям.

## **8. Правильно питайтесь**

- \* Вы должны обеспечивать свой организм всем необходимым, чтобы он работал без сбоев.
- \* Любите овощи, зелень, фрукты, крупы, рыбу, нежирные сорта мяса, хлеб с отрубями и прочие полезные продукты.
- \* Откажитесь от перекусывания бутербродами и перееданиями на НОЧЬ.

## **9. Избавьтесь от людей, которые причиняют вам боль**

- \* Муж (жена), который вас обижает, друг (подруга), вселяющий (ая) чувство неуверенности, начальник, опускающийся до оскорблений, – всем им не место в вашей жизни.
- \* Этот балласт никогда не позволит вам стать счастливой.

## 10. Занимайтесь спортом

- \* Фитнес, йога, танцы, аэробика, футбол, баскетбол, да что угодно, но физические нагрузки должны присутствовать в вашей жизни.
- \* Если не имеете возможности посещать занятия, то приемлемой альтернативой станет ежедневная зарядка дома.

## 11. Живите интересно

- \* Работа–дом, дом–работа – это больше похоже на существование, а не на полноценную жизнь.
- \* Концерты, выставки, тренинги, спектакли, премьеры, презентации, встречи с друзьями, походы в лес, путешествия, хобби – не бойтесь разнообразить свой досуг, но, конечно, делать развлечения главными в своей жизни нельзя!

## **12. Найдите работу, которая будет приносить вам удовольствие**

- \* Вы не сможете достичь успеха, занимаясь ненавистным делом.
- \* Научитесь радоваться приятным мелочам, тогда вам всегда будет, что противопоставить неприятностям.

## **13. Никогда не останавливайтесь на достигнутом**

- \* Покорив одну вершину, подыскивайте новую для восхождения.
- \* Тогда ваша жизнь всегда будет наполнена смыслом.

## **14. Никогда не пасуйте перед проблемами**

- \* Отойдете в сторону перед одной преградой, за ней тут же вырастет множество новых.
- \* А вот сильных личностей неприятности сами боятся.

## **15. Не бойтесь начать новую жизнь с чистого листа**

- \* Помните, изменить свою жизнь нельзя только в том случае — если вы умерли!
- \* И 40, и 50, и 60, и 70 лет – не приговор.
- \* В любом возрасте можно стать счастливым.

## **16. Подружитесь с книгами**

- \* Специализированная литература, классическая, современная – кладезь жизненных примеров и ценных советов.
- \* А вот от чтения бульварных романчиков лучше воздержитесь.

## **17. Поддерживайте порядок дома, и на рабочем месте**

**18. Не накапливайте лишних вещей, иначе они вытеснят вас из вашего же пространства**

**19. Любите жизнь и наслаждайтесь каждой ее минуткой!**

**20. Полюбите себя**

\* Комплексам не место в жизни взрослого человека, они загоняют вас в рамки и не дают раскрыться.

\* К тому же, как можно полюбить кого-то, кто не любит и не ценит себя?

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

