

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!

