



«Цени настоящее»





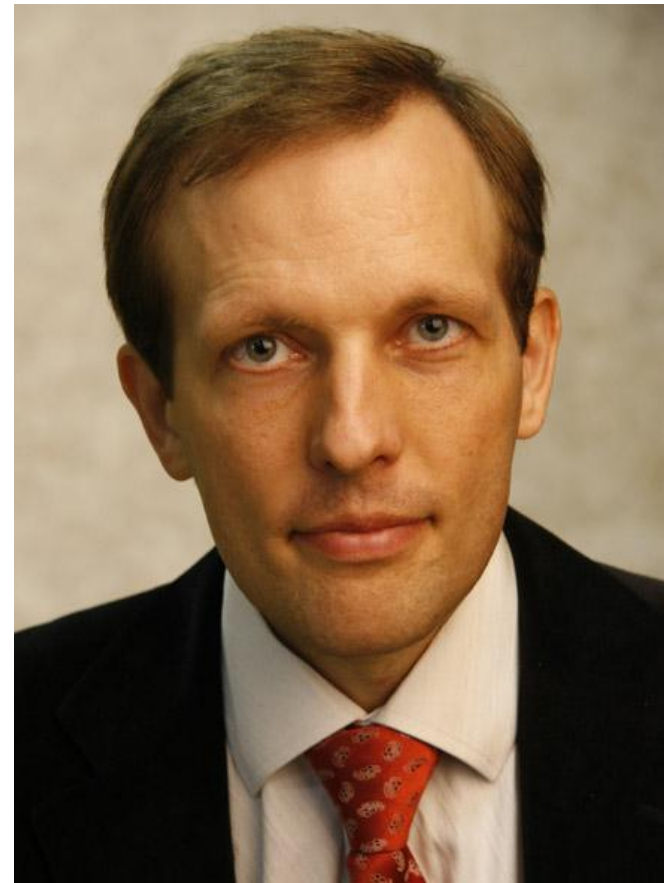


Упражнения для души



Психолог Сергей Шипунов предлагает вам восемь упражнений для души

- Вам - грустно.
Выходные дни не
обещают особой
радости. Депрессия вас
измучила. Не
отчаивайтесь, вам не
хватает всего лишь
хорошего настроения,
которое при желании
можно вернуть за
короткое время*



1. Эмоциональный жест

- *Что на душе, то и в теле. На грусть тело реагирует сгорбленными плечами, опущенной головой, тяжёлым дыханием.*



1. Эмоциональный жест

- *Что на душе, то и в теле.*
- *На радость - улыбкой, стройной осанкой, приподнятым подбородком, ровным и уверенным дыханием.*



1. Эмоциональный жест

- *Но этот закон действует и в обратную сторону: что в теле - то и на душе. Если в душе поселилась грусть и тоска, то в первую очередь попробуйте изменить это состояние, используя следующие физические действия:*

1. Эмоциональный жест

* Сделайте
несколько
очень
глубоких
вдохов и
выдохов.

* Разок-другой
зевните с
удовольствием
М



1. Эмоциональный жест

** * Сделайте небольшую зарядку:
приседания, наклоны, потягивания,
вращения*



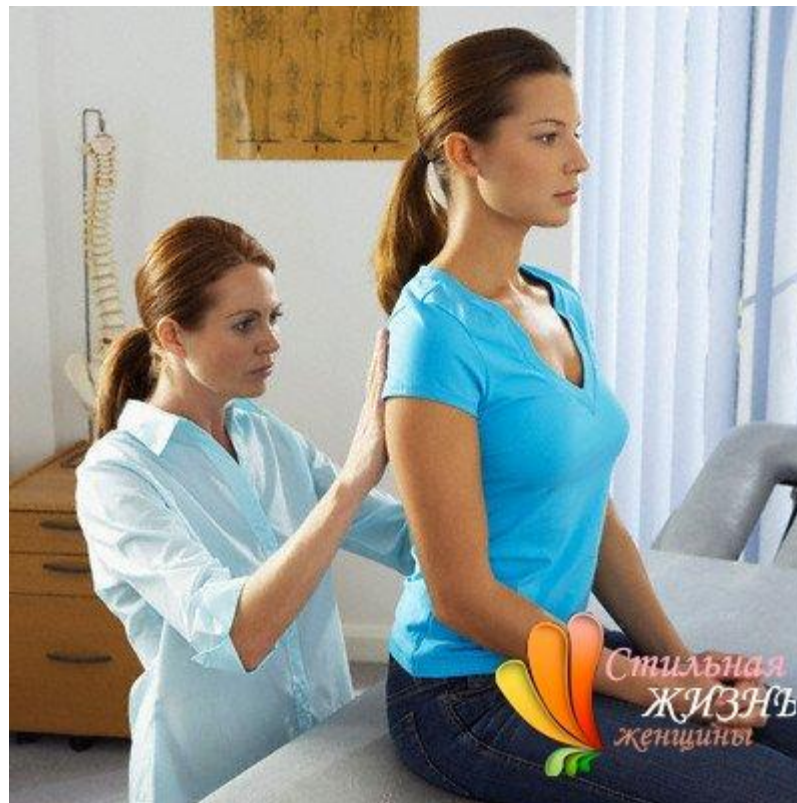
1. Эмоциональный жест

** Потряситесь всем телом так, чтобы пошла мелкая дрожь.*

** Максимально напрягите все мышцы тела, держите их секунды 2-3 в таком состоянии и потом сбросьте напряжение. Эти приёмы помогают нейтрализовать влияние негативных эмоций, после чего можно создавать бодрое настроение с помощью “позитивных эмоциональных жестов”:*

1. Эмоциональный жест

** Сделайте красивую, ровную осанку: распрямите плечи, грудь вперёд, голову гордо поднимите вверх.*



1. Эмоциональный жест

** Улыбнитесь (себе в зеркале, людям или просто так). Удерживайте улыбку как минимум 10 минут!*



**Улыбнись!!!
Ведь кто-то тебя**



ЛЮБИТ!!!=)

1. Эмоциональный жест



* С криком
“Да!” или
“Ура!”
вскиньте
руки вверх.

Двигайтесь!!!



Танцуйте!!!



A young girl with blonde braids, wearing a white dress with small dark spots, stands in a field of pink cherry blossoms. Her arms are outstretched to the sides, and she has a joyful expression. In the background, a woman is visible, also smiling. The scene is bright and sunny, with a soft focus on the blossoms.

Радость жизни



2. Очистка радиоэфира.

- *Если на душе плохо, то прислушайтесь к своим внутренним голосам. Что они говорят и с какой интонацией? Бабушка, которая оскорбила вас в автобусе, уже давно уехала. А вы в сотый раз воспроизводите в памяти её ругань*



2. Очистка радиоэффира.

- *Директор ещё слова вам не сказал, а вы уже успели за него подумать, как он будет спорить, отказывать, не соглашаться. И ваше внутреннее радио способно целый день портить вам жизнь. А можно воспользоваться как минимум двумя приёмами.*

2. Очистка радиозэфира.

- * Запустите во внутреннем радиозэфире какую-нибудь весёлую песню: “А нам всё равно...”. Двадцати минут такой весёлой радиопередачи обычно хватает, чтобы жизнь снова начала рисовать улыбку в светлых точках



2. Очистка радиозэфира.

- * Запустите как бы ускоренную перемотку, тогда внутренние голоса зазвучат в полтора раза быстрее, станут писклявыми, детскими....И воспринимать их всерьёз будет НЕВОЗМОЖНО.



3. Машина времени.

- *Время лечит всё. То, что в школе казалось трагедией, по прошествии лет способно вызвать разве что спокойную улыбку. Перенеситесь в будущее и оттуда взгляните на трудности настоящего. Едва ли двойка через десять лет будет вас волновать.*
- *Поэтому переживайте тяжёлые моменты своей жизни не “здесь и сейчас”, а из своего*



4. Взрыв эмоций

- Если вы чувствуете, что не в силах сдерживать накопившиеся негативные эмоции, что они готовы взорваться, как перегретый паровой котёл, то самое лучшее в этой ситуации - отпустить свои чувства, дать им возможность выплеснуться.



4. Взрыв эмоций.

- *Если хочется плакать, проревитесь от души, так, чтобы слезами смыло всё тягостное изнутри.*



4. Взрыв эмоций.

- *Если внутри кипит злость - возьмите подушку и как следует её отлупите. Не подавляйте накопившуюся агрессию.*



4. Взрыв эмоций.

- *Но управляйте этим выбросом эмоций: не плачьте на работе, а дома в нужном месте и в нужное время.*



5. Взгляд юмориста.



- А если бы вы работали Юрием Гальцевым? Непростая работа. Ну а если всё-таки попробовать? Взгляните на мрачное событие по-другому - как будто нужно сделать из него юмористическую зарисовку. Ну, работа у вас такая!



5. Взгляд юмориста.

И если друзья смеются, слушая о том, как вы сломали себе ногу, или устроили пожар на даче, или как у вас угнали автомобиль, значит всё в порядке! Находить светлые ситуации вы умеете.



6. Мыльная опера.

- Как ведёт себя ребёнок, когда падает и ушибает коленку? Если рядом никого нет, то он сердито трёт ушиб и идёт дальше. Но если рядом есть мама или какой-нибудь другой зритель, то начинается искренний театр с настоящими слезами и болью. У взрослых тоже самое. В 11 вечера мужа ещё нет. Жена смотрит ТВ. Ей весело, но, пока не раздастся звонок в дверь. Всё пора начинать воспитательную работу. Но за дверью оказывается подруга, а перед ней разыгрывать спектакль нет смысла..





6. Мыльная опера.

- *Если вам стало плохо, проверьте, не играете ли вы для кого-то спектакль. Лучше попробуйте донести до человека свою мысль как-то по-другому, через просьбу или через требование. Если нужно играть, то пусть на лице у вас будут написаны самые разные эмоции, а внутри будет по-прежнему спокойное и крепкое душевное “хорошо”.*



7. Вкусная еда.

- *Простой, но безотказный приём. Если на сердце тяжело, зайдите в ресторан, закажите хороший обед - и уже через полчаса у вас появится приятная тяжесть в желудке.*



7. Вкусная еда.

- *Если нет под рукой еды, достаточно простой жевательной резинки. Что называется: защита от кариеса и от стресса в одном флаконе!*



8. “У природы нет плохой погоды...”

- *Не накидывайтесь на каждую грустинку, которая забрела к вам погостить. Удовольствие удаётся получать и от плача, и от злости, и от тоски. Но всё же улыбка и смех намного продуктивнее!*

Автор статьи: Паша Захариева





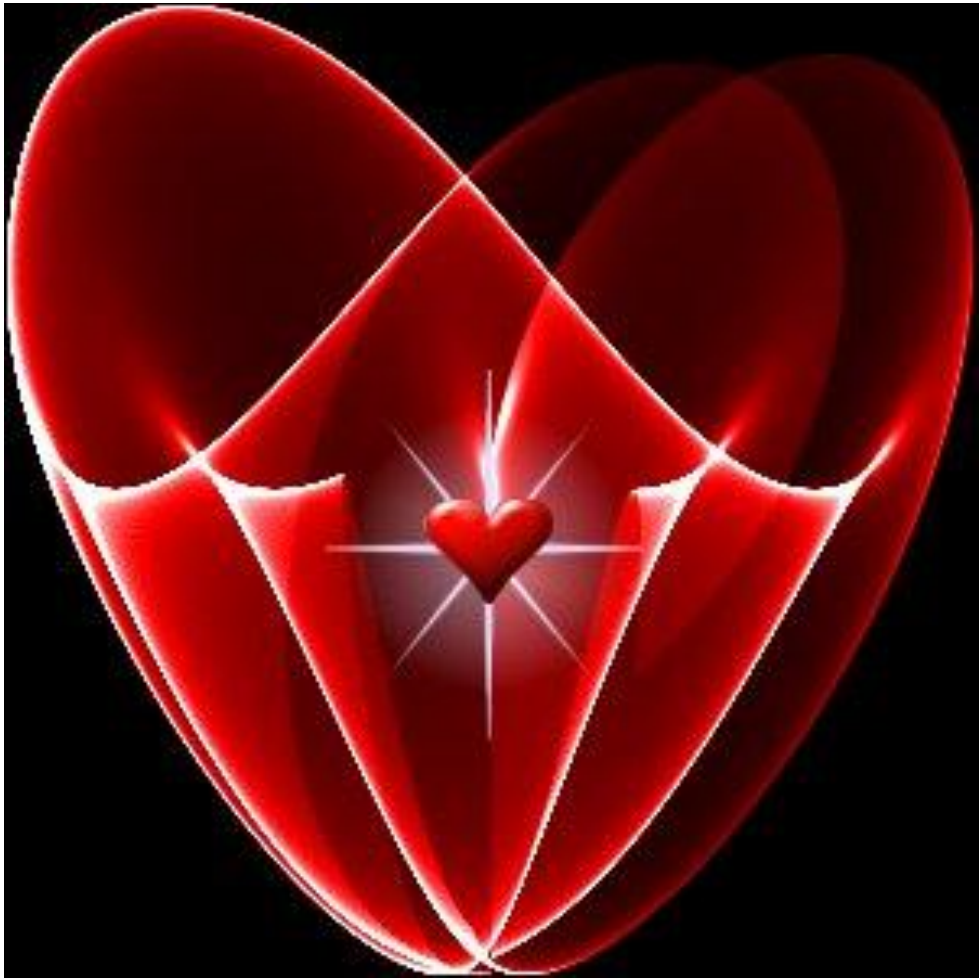
myJulia.Ru






ЛОВИ КАЖДЫЙ МОМЕНТ
и научись наконец ценить жизнь







Навстречу солнцу...

A woman with dark hair, wearing a vibrant red dress, is captured in a joyful moment during a rain shower. She is smiling broadly and looking upwards, her right arm raised high, holding a red high-heeled shoe. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a lush outdoor setting. The overall mood is one of happiness and resilience despite the weather.

УЛЫБНИСЬ :)

Улыбнись :) Пусть исчезнут печали,
Пусть хоть маленький солнечный луч,
Пролетев через дальние дали,
Принесёт теплоту из-за туч.

Улыбнись :) Пусть растают туманы
И, казалось, разомкнутый круг
Вновь сомкнётся, прощая обманы,
Воскрешая ослабленный дух.

Улыбнись :) Пусть сквозь
летние грозы
Пролегает твой жизненный путь,
На щеках твоих - капли, не слёзы,
Тебе не в чем себя упрекнуть.

Улыбнись :) Пусть померкнут проблемы
И сердечный ускоренный стук,
Игнорируя все теоремы,
Увенчает касание рук.

© Copyright: Любовь Козырь

что СЕГОДНЯ ПЯТНИЦА - лучший день недели!

