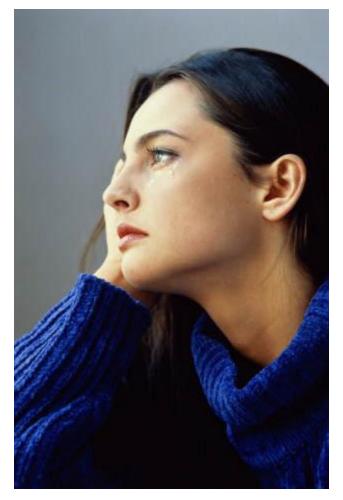


«Цени настоящее»









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 KUNUMKUE BUEMA

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

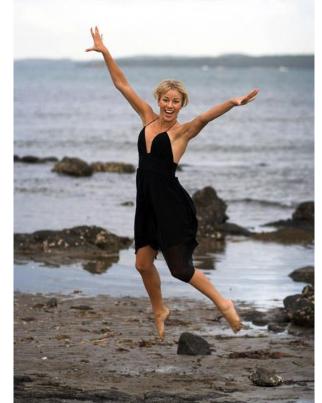




• Что на душе, то и в теле.

• На радость - улыбкой, стройной осанкой, приподнятым подбородком, ровным и

уверенным дыханием.



• 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:

* Сделайте несколько очень глубоких вдохов и выдохов. * Разок-другой зевните с удовольствие M



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

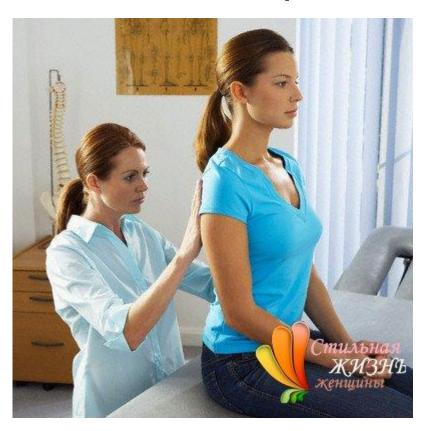
враичания





- * 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":

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



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





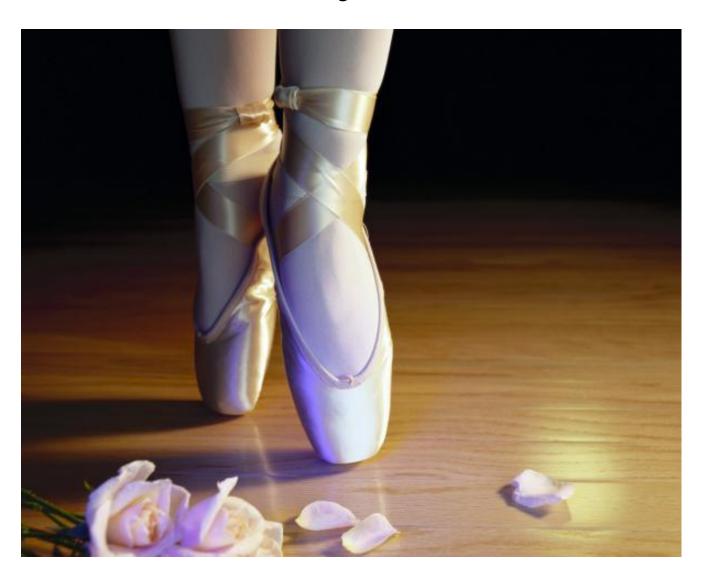


* С криком "Да!" или "Ура!" вскиньте руки вверх.

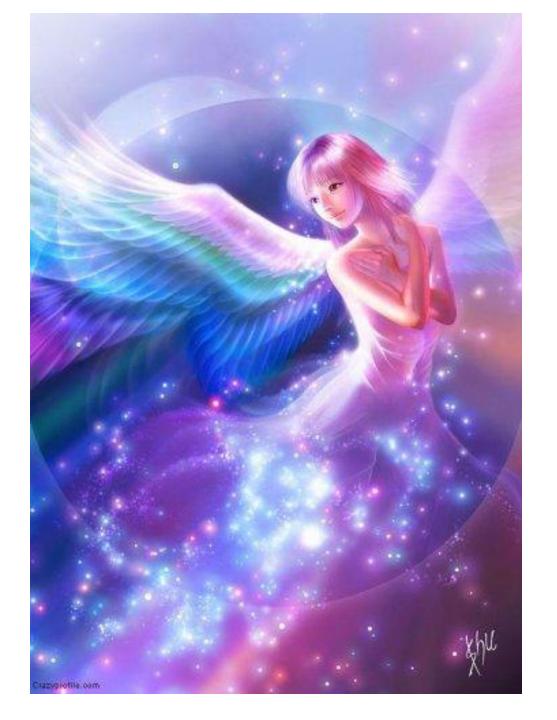
Двигайтесь!!!



Танцуйте!!!







• 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

• 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.

• * Запустите во внутреннем радиоэфире какую-нибудь весёлую песню: " А нам всё равно…". Двадцати минут такой весёлой радиопередачи обычно хватает, чтобы жизнь снова начала ри





• * 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 эмоннй

• 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.



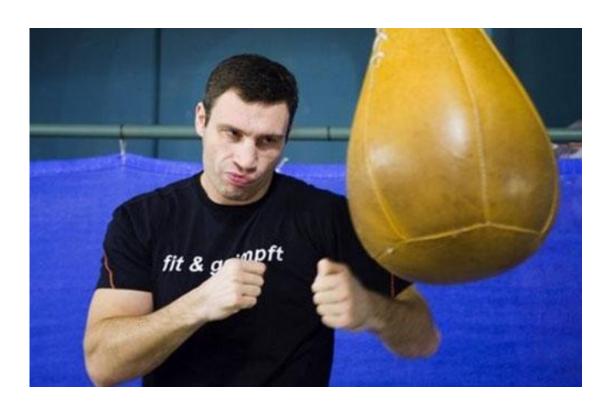
4. Взрыв эмоций.

• 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 подругому - как будто нужно сделать из Heso юмористическую зарисовку. Ну, работа v 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 смотритТВ. 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 подругому, 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





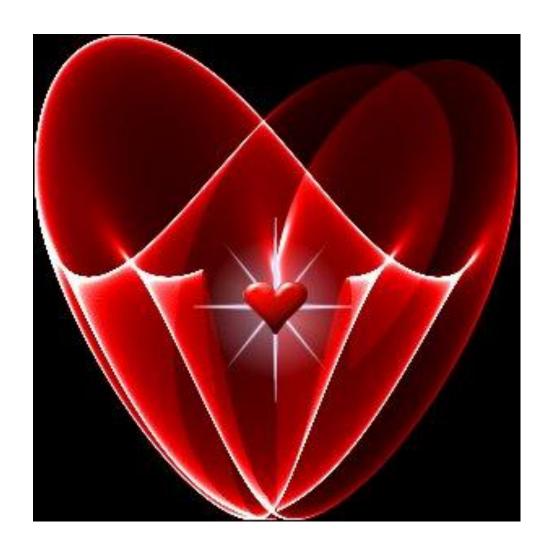




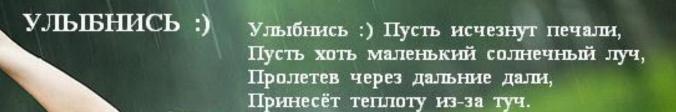
ЛОВИ КАЖДЫЙ МОМЕНТ

и научись наконец ценить жизнь









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!

