

СОВЕТЫ ПО ОТНОШЕНИЮ К САМОМУ СЕБЕ  
И К СВОЕЙ ЖИЗНИ.

# СОВЕТ 1

## Замедляйте темп собственной жизни

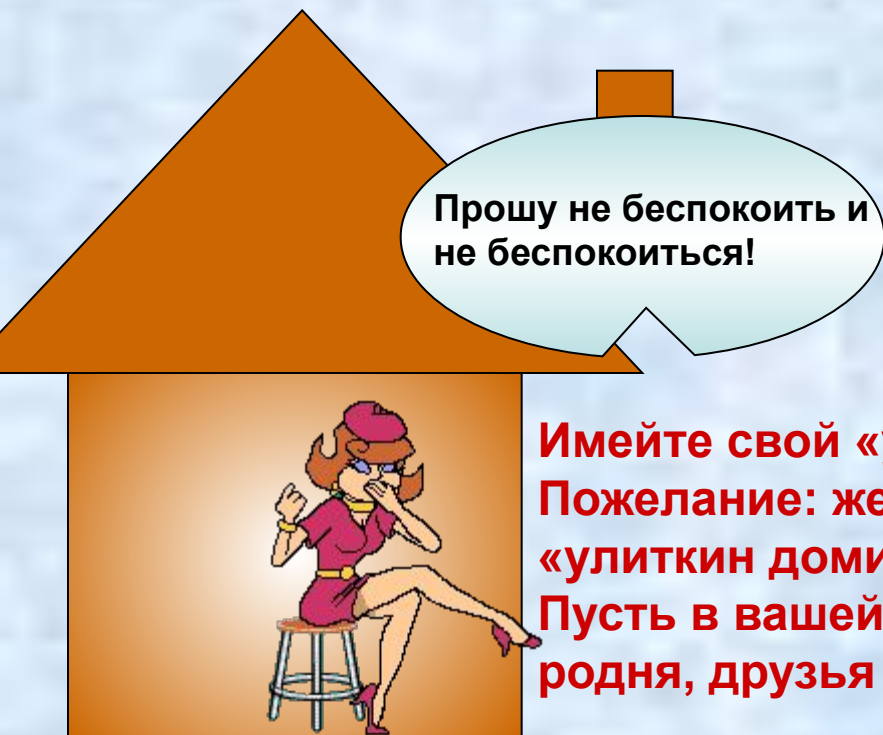


**Пожелание: наслаждайтесь жизнью, а не бегите по ней галопом. Ведь нам с вами несказанно повезло - нам выпало жить!**

**Нам не надо прожить жизнь быстро, а надо-хорошо!**

# СОВЕТ 2

## Будьте эгоистом хотя бы иногда



Прошу не беспокоить и  
не беспокоиться!

**МНОГО ДУМАЙ О РОДИНЕ  
И ВСЕГДА-О СЕБЕ.**

**Имейте свой «улиткин домик».**

**Пожелание: желаю вам иметь не только мысленный  
«улиткин домик», но и немислимый домик тоже!**

**Пусть в вашей жизни всегда будет хотя бы 3 причала:  
родня, друзья и родина.**

## СОВЕТ 3

# Взгляни на себя со стороны



**Желаю вам много возможностей и изменений в своей жизни! Перспективных возможностей и изменений к лучшему в вашем имидже, профессиональном и общечеловеческом! Талантливому вам имидж-мейкерства, уважаемые коллеги!**

**Держите собственные мысли под своим жёстким контролем! Пусть ваши ученики никогда о вас не говорят: «Учительница нервная моя!»**



# СОВЕТ 4

**Проблемы не надо переживать,  
их надо решать.**

Уважаемые коллеги, да не зеленее у нашего соседа трава, ничуть она не лучше нашей, просто видна она нам под другим углом зрения, вот и всё! Помните, что жизнь без проблем - это миф, а не жизнь. Проблемная жизнь - это реальность. Итак, принимаем за аксиому, если у нас есть проблемы - ура! Значит, мы ещё живы.

Желаю вам побольше  
«зелёного света» в вашей  
жизни!

Пусть в ваших думах и в  
принятых вами решениях  
Будет зрело и «зелено»  
Одновременно!

Ж П П



# СОВЕТ 5

## Возьмите ответственность за себя на себя!

Ну что же, капитаны, поднимаем якоря и вперёд!  
Большому капитану – большое плавание!  
И пусть жизненных трудности и передрыги не  
Забирают ветер из ваших парусов. Попутного вам ветра!



# СОВЕТ 6

Ищите и имейте свой набор способов снятия стресса и усталости.



**Помните, что зарядка и труд болезнь перетрут!**

**Итак, уважаемые коллеги, придя с работы домой, организуйте себе бальзам на душу и музыку в уши!**

**Удивляйтесь чаще, особенно после тяжелого трудового дня.**

**Всегда удивляйтесь красоте природы.**

**А еще придумайте себе какой-нибудь веселый и полезный девиз.**

**Могу поделиться своим: «Маленькие порции для соблюдения пропорции!»**

**Составьте своё собственное «Расписание борьбы с усталостью и стрессами»**

**.Понедельник: аэробика под видеокассету с последующей горячей ванной с морской солью.**

**.Вторник: прослушивание музыки Чайковского лёжа с травяными компрессами на веках глаз.**

**.Среда: разгрузочный фруктовый день; зеленый чай с медом с последующим танцем под музыку любимой поп-группы**

**.Четверг: немного вязания, а также занятие на велотренажере под любимую телепередачу.**

**.Пятница: посещение косметического кабинета; визит к лучшей подруге и чаепитие с любимыми пирожными(бог с ними, с калориями!) и вечер дома без телевизора и с отключенным телефоном.**

**.Суббота: вылазка на природу днем, а вечером – семейный ужин с «чем-нибудь вкусненьким» за красиво сервированным столом, накрытым скатертью.**

**.Воскресенье: ...(впишите что-то свое по собственному вкусу).**



# СОВЕТ 7

**Украшайте свой дом,  
своё рабочее место и себя.**

**Живите красиво. Устраивайте себе праздники.**

**Организовывайте себе красивые праздники и наслаждайтесь ими. Красота требует средств, и не только материальных, а еще больше интеллектуальных и духовных. Не скупитесь в этих средствах! Желаю вам, уважаемые коллеги, красивых перышек и вида жар-птицы! Живите красиво! И никогда не будьте интеллектуально , эмоционально и духовно голодны!**



# СОВЕТ 8

## "Я не могу себе позволить не заниматься собственным здоровьем!"

Сделайте заботу о собственном здоровье и здоровом образе жизни своим главным жизненным приоритетом.

Составьте свой собственный список особо полезных дел для вашего здоровья:

1. Физзарядка.
2. Сеанс массажа.
3. Самомассаж.
4. Разгрузочный день.
5. Голодный день.
6. Контрастный душ.
7. Лыжная прогулка зимой, длительная пешая прогулка летом.
8. Прием травяных настоев.
9. Занятие на велотренажёре.
10. Очистительная клизма.
11. Аутотренинг.
12. ...



Одной из ваших любимых книг по вопросам здорового образа жизни может стать книга И. И. Литвиной «Три пользы: основы правильного питания».

Желаю вам быть по-настоящему сильными!

# СОВЕТ 9

**Всегда оставляйте за собой право на личное жизненное пространство, в которое никому не разрешено вторгаться.**

Помните, у каждого человека есть право на личное жизненное пространство, на одиночество и на молчание. И не бойтесь бороться за приятности в собственной жизни.



# СОВЕТ 10

## Станьте энтузиастом собственной жизни.

С энтузиазмом принимайтесь за дело, которым вам предстоит заняться, тогда вам будет его выполнять действительно интересно и легко. Пусть вам в вашей жизни все будет интересно, и вы часто будете сидеть на краешке стула и пусть ваши ученики сидят на ваших уроках на краешках своих стульев, всем телом подавшись вперед, чтобы не пропустить ваши слова или какой-то этап урока. Желаю вам настоящего жизненного энтузиазма!



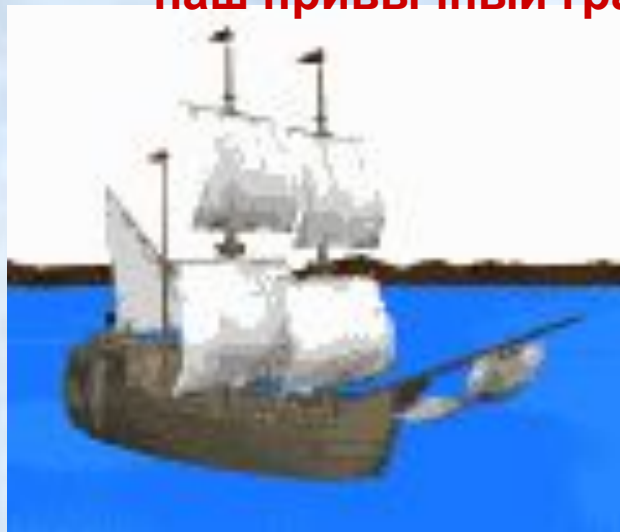
# СОВЕТ 11

## Устройте себе встряску.

Мчитесь по морю  
жизни  
на всех парусах!

Устраивайте себе безобидные встряски, помогающие снизить напряжение, сбить интенсивный ритм жизни, отключиться ненадолго от привычной рутины и переключиться на что-то непривычное.

Внесите изменения и струю свежего воздуха, новые впечатления, что-то необычное и ломающее наш привычный график.



# СОВЕТ 12

## Учитесь всю жизнь вообще и учитесь общаться с людьми, в частности.

- Чётко выражайте свои мысли, будьте вежливым и честным собеседником.
  - Говорите прямо и чётко то, что вы хотите сказать.
  - Не набрасывайтесь сразу на собеседника с обвинениями и осуждением.
  - Не надо сравнений и обобщений.
  - Не употребляйте в своей речи слишком эмоциональные слова и эпитеты с ярко выраженной отрицательной окраской.
- Пожелание: эффективной вам коммуникации с людьми, уважаемые коллеги!

**Вспашите целину  
собственной  
психологической  
безграмотности.**



# СОВЕТ 13

*Всегда находите возможность работать на себя*

**Уважаемые коллеги, не опаздывайте на свой корабль! Не работайте всю жизнь только на других! Хоть немножко, хоть чуть-чуть, хотя бы капельку, но ежедневно трудитесь на себя, любимых! И у вас всё получится! У вас жизнь получится!**

**Пожелание: желаю вам бороться и искать, найти и не бояться! Ищите свои судьбоносные «доски» и смело идите по ним!**



# СОВЕТ 14

## Всегда что-нибудь читайте.

Берите себе в попутчики книгу.  
И путь покажется во много раз ближе.  
-Ни дня без книжки!  
Уважаемые коллеги! Пусть ваш нос  
всегда будет в книжке!

Пожелание: пусть в вашем доме всегда живут  
хорошие, добрые книги! Пусть в вашем доме  
всегда живёт мысль!

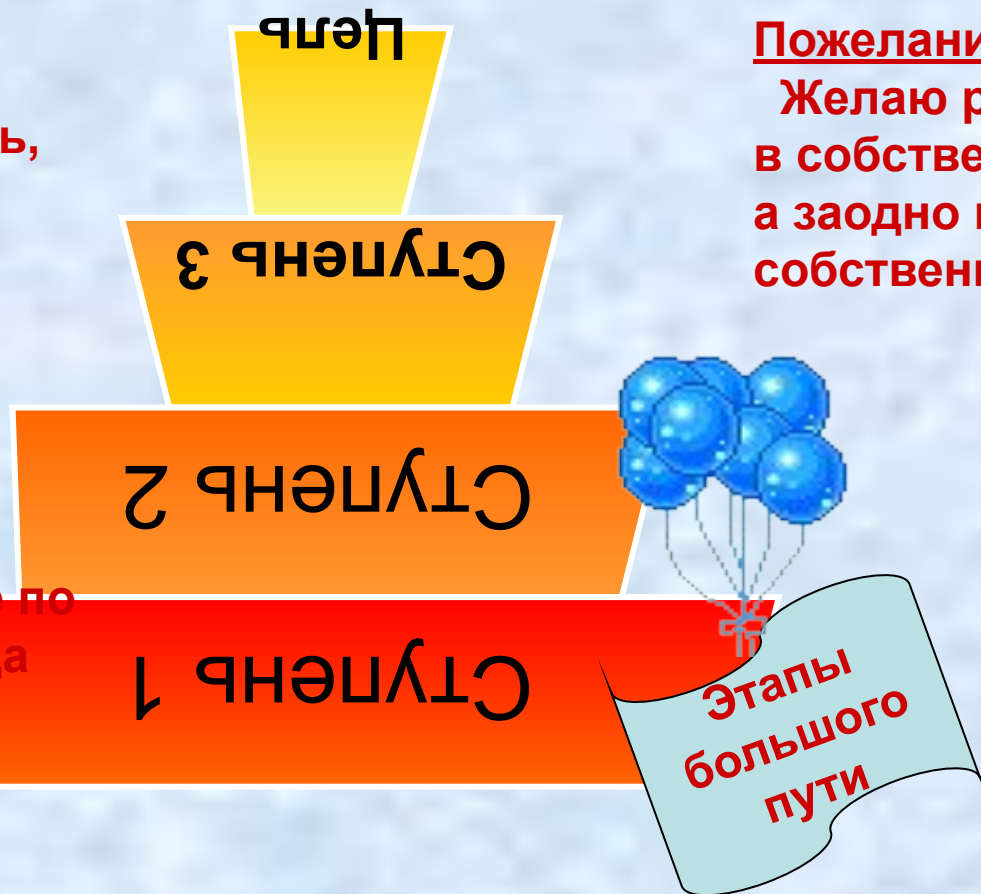




# СОВЕТ 15

## Ставьте цели в своей жизни.

Рисуйте СВОИ  
лестницы, горы и  
пирамиды.  
Нарисуйте свою цель,  
чертите, клеите,  
записывайте,  
А ещё – думайте и  
анализируйте, но  
только не живите  
бесцельно!  
Помните, что  
бесцельное шатание по  
жизни обычно никуда  
не приводит.



Пожелание:

Желаю разобраться  
в собственных целях,  
а заодно и в  
собственной жизни