

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Северо-Кавказский колледж инновационных технологий»

НЕ ПАДАЙ ДУХОМ!

(НЕСКОЛЬКО ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОВЕТОВ)

1. Что есть, то есть

Если ты не можешь принять ситуацию такой, как она есть, знай, что это — корень твоих страданий. Учись смиряться с тем, что не в силах изменить. Так ты не будешь тратить свою энергию на бесцельные душевные муки и сможешь ясно мыслить. Кроме того, удивительный факт: как только ты отпустишь ситуацию, искренне и полностью, всё наладится!



2. Перестань всё усложнять

Делать проблему на пустом месте — мы так все это любим. Остановись! Перестань окрашивать реальность в тёмные цвета. Всё зависит от твоей точки зрения, если смотреть на вещи с позитивной стороны — новые проблемы не появляются, а старые исчезают.



3. Измени себя

Хочешь, чтобы изменились обстоятельства? Измени себя. Это гораздо сложнее, чем менять окружающий мир, менять работу, вещи, людей рядом. Посмотри внутрь своей души и подумай — для чего всё это происходит со мной? Может быть, чтобы я наконец что-то понял, научился чему-то, поменялся в лучшую сторону?



4. Неудача — всего лишь ярлык

Томас Эдисон говорил так: *"Я не потерпел неудачу в изобретении лампочки. Я просто нашёл 99 способов, как она не работает"*. Гениально, правда? Извлекай пользу даже из того, что у тебя не получилось, что ты считаешь своим личным промахом. Неудач не существует.



5. Всё происходит так, как должно быть

Если ты чего-то очень сильно хотел, но в последствии не получил этого — знай, всё к лучшему. Что бы с тобой не происходило — всё к позитивным переменам, не сомневайся. Просто мы привыкли цепляться за стабильность, когда что-то меняется, у нас наступает шок. Не огорчайся, иногда самое лучшее — не получить того, что желал, оглядываясь назад через некоторое время ты поймёшь, что это правда так.



6. Здесь и сейчас

Цени настоящее. Моменты, в которых ты живёшь сейчас, очень быстро становятся прошлым. Не дай жизни пройти мимо тебя.



7. Не будь рабом желаний

Не расстраивайся, даже когда не получил того, что хотел. Твои эмоции — часть тебя, ты можешь научиться их контролировать. Входи в положительные состояния, так жить гораздо приятней.



8. Страх — всего лишь ИЛЛЮЗИЯ

Пойми свои страхи и победи их. Благодаря тому, что ты чего-то очень боишься, ты учишься многому. Так, страх выглядеть глупо заставляет человека больше работать над собой и учиться, а страх быть одиноким формирует доброжелательное отношение к окружающим. Изучи свой страх и заставь его приносить пользу тебе.

Страх - иллюзия



9. Позволь себе радость

Даже если забрать все твои проблемы, ты не исчезнешь. Кроме того, что в жизни есть тяжкие моменты, существует ещё и масса радости, учись чувствовать это! Ты — это просто ты, не носи на себе постоянно груз переживаний и забот. Умей расслабляться и наслаждаться жизнью.



10. Не сравнивай себя с другими

Перестань сравнивать себя с теми, кто, как тебе кажется, находится в более выигрышном положении. Поверь, у каждого есть причины для расстройств, каждый несчастен по-своему. Сравнить себя с кем-то — значит, не ценить себя. Это глупо, по крайней мере. Будь благодарен за всё то, что ты имеешь.



11. Ты не жертва

Возьми на себя ответственность, наконец. Только тебе решать, как всё воспринимать, никто не должен ничего решать за тебя. Откажись от состояния, когда ты плывёшь по течению и реагируешь на движение ряби по воде. Ты — самостоятельная личность, которая может многое изменить, помни об этом всегда.



12. Всё меняется

Всё проходит, находится в постоянном движении. Утешай себя в сложной ситуации тем, что и она пройдёт. Время идёт, всё быстротечно. Цени то хорошее, что у тебя есть, и знай, что плохое — закончится, рано или поздно.



13. Чудеса случаются

Если ты веришь в это — жизнь сразу меняется, непостижимым, удивительным образом. Каждый день происходит что-то замечательное. Открой своё сердце навстречу миру и ты получишь ценные подарки от жизни. Помни, что добро всегда возвращается, пусть не сейчас, а в самое подходящее для этого время.



Благодарим за внимание