

Алгоритм ревизии своих взглядов

Шаг 1. Выработывайте новые, позитивные убеждения. Делайте это, даже если Вы пока не очень во что-то верите. Напомните себе, что можно укрепить в подсознании любую мысль или идею, и мозг воспримет ее, надо только передать ее через ощущения, повторив несколько раз.

Шаг 2. Выберите область жизни, в которой Вы испытываете сложности, будь то профессиональная сфера, финансы, взаимоотношения, здоровье и т.д. Запишите все свои мнения по этому поводу. Будьте откровенны: не пишите о том, что, на Ваш взгляд, Вы должны были бы подумать или о том, что Вам кажется правильным. Пишите только то, что Вы думаете на самом деле. Закончив, постарайтесь отыскать вредные убеждения. Вас не должно интересовать сейчас, верны они или нет. Ваша задача – найти их.

Шаг 3. Рядом с каждым вредным убеждением напишите новое, позитивное.

Робкие мысли создают робкого человека..

Слабые – безвольного.

Неосуществимые – непрактичного.

Беспомощные – беспомощного.

Сильные – решительного.

Целенаправленные – целеустремленного.

Три концепции, повышающие самооценку

Жизнь полна периодически возникающими разочарованиями, поражениями, проблемами и, если не быть осторожным, этот груз просто утянет на дно. Необходимо повышать самооценку, чтобы поддержать в себе энергию.

1. Вы уникальны. На свете нет даже двух одинаковых камней, а тем более – одинаковых людей. Именно в неповторимости, непохожести на других – наша ценность. Радуйтесь мысли, что живете на Земле и что Вы хороши таким, каковы есть. Держитесь с достоинством.

2. Жизнь предоставляет безграничные возможности и варианты, и слишком часто мы, погрязнув в обыденности и рутине, упускаем из виду то, чего можем достигнуть, приложив усилия.

3. У Вас безграничная власть над собой. Никто не может диктовать Вам, как или о чем думать. Вы и только Вы определяете, что делать с этой властью. Вы в состоянии создать, построить или стабилизировать любую область своей жизни. Вода принимает форму сосуда, в котором находится, будь то стакан, ваза или русло реки. Точно так же Ваше сознание будет творить в зависимости от того, какие образы Вы заложите в него.

Ваша жизнь - в Ваших руках, и только Вы можете сделать ее такой, какой пожелаете.

Верьте в себя!

ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»
(дошкольное подразделение)



СИЛЬНЕЕ ВСЕХ ВЛАДЕЮЩИЙ СОБОЙ
РАЦИОНАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ СНЯТИЯ СТРЕССА



Федеральный проект
«Поддержка семей, имеющих детей»
Национального проекта «Образование»

Тамбов 2020

Способы снятия стрессовых состояний

1. Нерациональные способы не ведут к устранению стресса (прием алкоголя, курение, уход в мистику, попытки «не думать» о неприятностях, молчаливый гнев, конфликты с окружающими).

2. Рациональные способы борьбы со стрессом: воздействие на соматику (двигательная терапия, дыхательная гимнастика, расслабление, водные процедуры); воздействие на эмоции (смехотерапия, цветотерапия, ароматерапия, арттерапия); • психологические способы (аутогенная тренировка, тренинг, переосмысление проблемы).

Мир уцелел, потому что смеялся (советы психолога)

С неудачей и плохим настроением можно справиться с помощью **УЛЫБКИ**. Найдите время в течение дня и посидите с закрытыми глазами несколько минут. Старайтесь ни о чем не думать, но при этом на вашем лице непременно должна быть **УЛЫБКА**. Если вам удастся удержать ее пять минут, вы сразу почувствуете, насколько улучшилось ваше настроение и физическое самочувствие. Повторите эту процедуру в течение недели – эффект будет потрясающим, потому что, даже «искусственная» **УЛЫБКА** активизирует внутренние резервы организма.

С юмором у нас все хорошо, без юмора у нас плохо

Кинезиологические упражнения (кинезотерапия – лечение движением)

• **«Лезгинка»**. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 68- раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

• **«Ухо-нос»**.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

• **«Змейка»**. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться четко и точно. Последовательно в упражнении участвуют все пальцы.

• **«Медуза»**. Сидя на стуле, совершайте движения руками, подражая медузе, плавающей в воде

Ароматерапия (рациональный способ снятия эмоционального напряжения)

Самые первые методы ароматерапии были разработаны древними египтянами. В наше время обонянию не придается большого значения. Народный опыт и исследования ученых доказали, что запахи способны управлять настроением и работоспособностью.

Тонизируют нервную систему: базилик, кедр, кориандр, лимон, эвкалипт, сосна, бергамот, грейпфрут, иланг-иланг, кедр, лимонник, мандарин, апельсин, корица.

Успокаивают нервную систему: мята, лаванда, тимьян, герань, Melissa, ваниль, лотос, сандал, ладон, роза, мускат

Учимся расслабляться

Мало что может сравниться по эффективности снижения напряжения, чем баня или сауна. Однако, не у всех есть возможность отправиться туда по первому желанию, а ждать выходных нет сил. Что делать? Расслабимся дома. Тем более, что это займет минимум времени и денег. Спа-ванна. Для общей ванны достаточно всего 10 капель эфирного масла (смесь «Антистресс»: 3 капли масла лаванды, 2 капли масла пачули, 2 капли масла бергамота, 3 капли масла розы). Для равномерного распределения масла подставьте бутылочку со смесью под струю воды. Включите спокойную музыку и... Через 15-20 минут Вы почувствуете себя отдохнувшими, расслабившимися и бодрыми одновременно. Оригинальные композиции, добавляемые в воду, оказывают благоприятное воздействие. В организме запускаются сложные биологические процессы, и возникают импульсы, способствующие повышению его защитных сил

