Страничка для родителей

10 СОВЕТОВ ПСИХОЛОГА

Очень многие люди у нас любить себя попросту не умеют. И это понятно - нескольким поколениям с детства вдалбливали: «Сначала думай о родине, о коллективе, а уж потом о себе». А ведь психологи уверены: нелюбовь к себе - главная причина наших жизненных неудач. Поэтому стоит относиться к собственной персоне с симпатией и повышенным вниманием. Что для этого нужно?

1. Забыть прошлые обиды. Возьмите лист бумаги и напишите на нем все самые плохие слова, которые вам когда-то в жизни говорили и которые вы никак не можете позабыть. Пойдите в парк, возьмите ярко-красный шарик, привяжите листок к ниточке и выпустите шар в воздух. Пусть летит на все четыре стороны!

Что это даст. Освобождение головы от старых обид. После такого нехитрого ритуала становится легче жить – примерно, как в квартире становится уютнее после того, как вы выбрасываете оттуда старый хлам.

2. Прогнать страхи. Они тянут из нас силы и лишают уверенности в себе. Отследите, чего именно вы боитесь - уволят с работы, муж бросит, мама осудит, подружка обидится? Страхи, которые больше всего вас мучают, нужно додумать до конца. Детально, в подробностях: представьте, что именно произойдет при самом худшем раскладе. И окажется, что «не так страшен черт» и что права была королева Мария Стюарт, когда говорила: «Лучше страшный конец, чем бесконечный страх».

Что это даст. Вы поймете, что большинство ваших страхов возникает на пустом месте, и осознаете, что проблемы нужно решать по мере их поступления.

3. Составить список своих талантов. Не забывайте даже такие мелочи, как «я хорошо умею красить ресницы» и «наш рыжий кот меня любит больше всех в семье».

Что это даст. Внутреннюю мобилизацию, осознание собственной ценности и ощущение того, что вы этого достойны - быть королевой на празднике жизни.

4. Хотя бы день в неделю жить для себя. Ощущение, что вы постоянно живете для других, способно вогнать в депрессию. Очень многие из нас делают то, что принято, чему позавидуют подружки или соседи, а не то, чего хотят сами. Будьте собой, не заботясь, что вас осудят. Хотите прочитать бульварный роман или надеть легкомысленную юбку - на здоровье! Лишь бы это работало на ваше настроение.

Что это даст. Свободное время, которое вы сможете потратить на себя, любимую. Пропадет ощущение, что вы разбазариваете жизнь впустую.

5. Выспаться. Выключить телефоны, предупредить домашних, чтобы вас не будили до вечера.

Что это даст. Спокойствие и рассудительность. Не зря говорят: «Утро вечера мудренее». Отдохнувший человек - куда более сильный стратег. На свежую голову придет решение проблемы, либо вы осознаете ее незначительность.

6. Сменить имидж. Сделайте себе новую прическу, поэкспериментируйте с макияжем, купите модный наряд в непривычном для себя стиле.

Что это даст. Новый импульс для будущих подвигов. Похорошевшему, довольному собой человеку хочется больше улыбаться и радовать других. Другие, как правило, в этом случае стараются ответить взаимностью.

7. Сделать генеральную уборку. Разберите многолетние залежи старых вещей, вынесите ненужные на свалку или отдайте тем, кто в них нуждается.

Что это даст. Ощущение, что вы начинаете жить с «чистого листа». Уборка в квартире приводит в порядок и мысли в голове.

8. Планировать день.

Ориентируйтесь на результат, а не на процесс, как любят делать многие женщины. Почаще спрашивайте себя: «Когда я это сделаю, что получу в итоге?» Напишите план дел на день и сократите его ровно вполовину, выбрав самые безотлагательные. Часто люди записывают в план то, что им хотелось бы сделать, переоценивая собственные возможности.

Что это даст. Самоуважение и веру в свои силы – что вы можете справиться с тем, что собирались сделать.

9. Запрограммировать на успех. Проведите небольшой аутотренинг. Самый простой прием - представить себя королевой и мысленно надеть корону на голову. Стоит походить с этой «короной» несколько дней - меняются походка, взгляд, настроение.

Что это даст. Вы настроитесь на то, что мир сможет дать вам что-нибудь хорошее. Как говорят в Японии: если вы подумаете о десяти удачах, они могут с вами и не произойти, но одиннадцатым событием в вашей жизни обязательно будет удача. А если будете думать о неудачах - одиннадцатой ждите неудачу.

10. Заложить традиции. Человечество не зря придумало себе различные ритуалы. Есть традиции годовые - скажем, ходить перед Новым годом в баню. А вы введите себе еженедельные. В одной семье сообща лепят пельмени, в другой - каждые выходные выбираются на прогулку.

Что это даст? Ритуалы как бы цементируют нашу жизнь, делая ее

более спокойной и надежной.

Уважаемые взрослые, педагоги и родители!

Помните, пожалуйста, о том, что прежде чем ждать от кого-либо любви и понимания, надо научиться любить себя. Ведь, даже в Библии написано:

«Возлюби ближнего своего, как самого себя».

По чаще вспоминайте, что вам даровано чудо – жить на Земле! Что у вас замечательные дети, надежные родственники, верные друзья, веселые соседи. У вас есть крыша над головой, да и на стол есть что поставить. Вспомните приятные моменты из вашего прошлого и наметьте хорошие дела на будущее. Живите каждый день как в последний раз (никто не знает, что нас ждет завтра!) и, вспоминая свою прожитую жизнь, вы поймете, что все было не зря.

Любви вам!

От психологов с любовью