

Корисна інформація

1. Як зберегти позитив і спокій у важкій ситуації

Бувають часи, коли ми повинні пройти через якусь негативну ситуацію. Можливо, люди кажуть щось погане про нас або відмовляють, або проявляють недоброчливість. У таких ситуаціях важко залишатися позитивно налаштованим. Ми автоматично готові відповісти тією ж монетою. Але це тільки погіршить ситуацію.

Люди можуть вести себе ще більш різко. Весь день буде просочений гнівом і розчаруванням. І не виграє ніхто. І, хоча це нелегко, важливо залишатися позитивно налаштованим у важкій ситуації. Виберіть той спосіб, який вам допоможе зберегти спокій:

1. Якщо ви не спокійні, ніколи не відповідайте. Якщо ви не впевнені в своєму спокої, мовчіть. В першу чергу знайдіть час і сили, для того, щоб заспокоїтися.
2. Зробіть глибокий вдих, як перший крок до спокою.
3. Говоріть м'яко, щоб знизити гостроту ситуації.
4. Подивіться на те, що говорять вам інші люди, як на щось корисне, що допоможе вам поліпшити себе.
5. Інформацію, яка несе в собі тільки негатив, ігноруйте.
6. Дотримуйтеся позитивного погляду на людину. Вам можуть не подобається його висловлювання або вчинки, але це не означає, що ви ненавидите його особисто.
7. Усвідомте, що ваші негативні почуття приносять біль вам, а не кривдникові. Тому для вас безглуздо мати негативні емоції.
8. Якщо ви зробили помилку, зізнайтеся в цьому відкрито.
9. Пам'ятайте, що той, хто робить помилки, гідний більшої поваги, ніж той, хто нічого не робить.
10. Читайте книги, слухайте музику, робіть все те, що несе в ваше життя позитивний настрій.
11. Поговоріть з тим, хто може підтримати вас.
12. Користуйтеся улюбленими цитатами, які можливо наштовхнуть вас на роздуми в позитивному ключі.

- 13.** Ставтеся до негативних ситуацій як до тренування вашої витривалості і життєздатності в реальному житті.
- 14.** Пам'ятайте, що ви не можете догодити всім і всіма бути зрозумілим. Дозвольте деяким людям просто пройти повз. Приділіть увагу і сили тим людям з якими ви можете позитивно взаємодіяти.



Швидкий результат.

Одна секунда - рівно стільки потрібно, щоб зробити ваше життя кращим і щасливішим. Не вірите? Тоді просто спробуйте зробити хоча б один крок з перерахованих нижче тверджень і самі переконаєтеся.

Посміхніться. Це найпростіший спосіб зробити своє життя щасливішим. У нашій країні чомусь не знають про це або не хочуть знати і все ходять з похмурими стурбованими фізіономіями. Дозвольте собі вибитися з цього ряду похмурих громадян. Одна посмішка може допомогти вам почувати себе краще прямо зараз.

Глибокий вдих. Глибокий вдих є одним з кращих методів для того, щоб зменшити стрес і повернути в своє життя баланс. І це займе у вас всього секунду. Беріть кожного дня короткий тайм-аут і постарайтеся зосередитися тільки на вашому диханні. Ви відчуєте як ваше життя стає менш напруженим.

Вимкніть телефон. Ми живемо серед людей, які не відриваються від екранів смартфонів, комп'ютерів, планшетів, телевізорів та інших технічних пристроїв. Але одна справа, коли ви використовуєте ці пристрої і зовсім інша, коли вони починають контролювати ваше життя. Вимкніть всі свої гаджети (на це піде трохи більше секунди) і залишіться наодинці з собою. Ви будете здивовані тим, що ви побачите.

Озирніться навколо. Життя проходить повз нас так швидко, що нам часто не вистачає того моменту краси, який дійсно робить його чудовим. Витратьте всього кілька секунд, щоб підійти до вікна і подивитися на фарби в'янучої осені, підніміть голову вгору і вдивіться в глибину небес, якщо ви на вулиці. Спостерігайте схід або захід сонця. Подивіться навколо і подякуйте за все, що оточує вас в житті. Це зробить вас щасливішими в лічені секунди.



Зробіть ковток води. Це давно вже не відкриття, що вода добре діє на наш організм. Намагайтеся тримати пляшку води біля себе, де б ви не

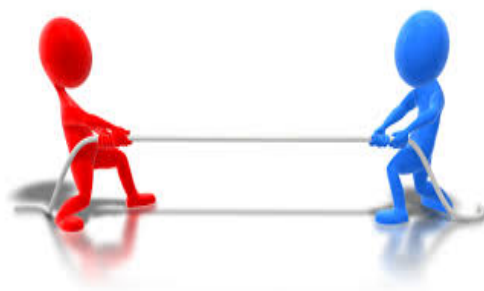
знаходилися і частіше робіть ковток води. Це допоможе вам відновити водний баланс, нормалізувати вагу, очистити нирки і підтримає красу шкіри.

Подякуйте. Щасливі люди мають одну спільну рису: вони вдячні за все хороше, що є в їхньому житті. Це означає, щоб зробити своє життя кращим, не соромтеся частіше говорити "Дякую". Це займе у вас не більше секунди, а зробить щасливішим не тільки вас, але і оточуючих вас людей.

Потягніться. Найпростіший спосіб моментально відчувати себе краще - це почати піклуватися про своє тіло. Витратьте кілька секунд, щоб добре потягнутися, напружити і розтягнути свої м'язи. В умовах постійного монотонного сидіння за комп'ютером навіть така секундна вправа принесе вам відчутну користь. Як кажуть мудрі люди – «дорога в тисячу миль починається з одного кроку». Зрозуміло, такі "секундні" методи не вирішать всіх ваших проблем, але не будемо забувати, що день складається з 86 400 секунд і тільки від вас залежить, скільки з них буде правильних і позитивно прожитих...

Вимоги до поведінки під час конфлікту

1. Пам'ятайте, що під час конфлікту в людини домінують не розум, а емоції, що веде до афекту, коли свідомість просто відключається, і людина не відповідає за свої слова та вчинки.
2. Дотримуйтесь багато альтернативного підходу і, наполягаючи на своєму, не відхиляйте думку партнера, запитуючи себе: «Хіба я ніколи не помиляюсь?» Намагайтеся проаналізувати дві пропозиції й оцініть яку вигоду та втрату вони принесуть у найближчий час і згодом.
3. Усвідомте значимість розв'язання конфлікту для себе, задаючи питання: «Що буде, якщо вихід не буде знайдено?» Це дозволить перенести центр тяжіння з відносин на проблему.
4. Якщо ви і ваш співбесідник роздратовані й агресивні, то необхідно знизити внутрішню напругу, «випустити пар». Але розрядитися на оточуючих – це не вихід. Але якщо вже так сталося, що ви втратили контроль над собою, спробуйте зробити єдине: перестаньте говорити самі, а не вимагайте цього від партнера. Уникайте констатації негативних емоційних станів партнера.
5. Орієнтуйтеся на позитивне, краще в людині. Тоді ви зобов'язуєте і його бути кращим.
6. Запропонуйте співбесіднику стати на ваше місце і запитати: «Якщо б ви були на моєму місці, то, що ви б зробили?» Це знімає критичний настрій і переводить співбесідника з емоцій на осмислення ситуації.
7. Не перебільшуйте свої заслуги і не демонструйте знаки неперевершення.
8. Не звинувачуйте і не приписуйте тільки партнеру відповідальність за ситуацію, що виникла.
9. Незалежно від результатів вирішення протиріч старайтеся не розривати відносини.



Правила доброго спілкування

1. Не відносьтеся до інших так, як би ви не хотіли, щоб вони відносились до вас.
2. Дайте людям відчувати свою значимість. Зосереджуйте увагу не на недоліках, а на позитивних якостях.
3. Якщо вас втягнули в конфлікт, то ви повинні подумати, як вийти з проблемної взаємодії з найменшими збитками (моральними та матеріальними).
4. Якщо виникає конфлікт, то не піддавайтеся емоціям і не поспішайте його форсувати. («Хто спішить, той людей смішить»).
5. У думках відтворіть все «позитивне» і «негативне», моменти тих чи інших варіантів розвитку конфліктів, щоб бути впевненим у правоті доказу.
6. Не конфліктуйте через дрібниці.
7. Хто робить перший крок до примирення, той виграс.



Адекватна самооцінка – запорука успіху!

Навколишній світ для кожної людини є дзеркалом, що відображає її власний внутрішній світ. Це означає, що ваше бачення світу залежить від ваших власних почуттів, думок, переконань, установок, світовідчуття. Ще одним важливим компонентом взаємовідносин у соціумі є уявлення людини про саму себе, її власна оцінка своєї особистості.



На формування самооцінки впливають різні фактори, серед яких можна виділити виховання, соціальне оточення, особливості професійної діяльності.

Виділяють декілька видів самооцінки: адекватна і неадекватна самооцінка (занижена або завищена). Адекватна самооцінка дає можливість людині ставитися до себе критично, правильно оцінювати свої сили і можливості. **Неадекватна самооцінка** виявляється в переоцінці або недооцінюванні своїх сил і можливостей. Високий або низький рівень самооцінки не грає ключової ролі, насамперед, вона повинна бути адекватною.

Підняття самооцінки – процес нелегкий, але ж можливостям людини немає меж. Про те, як підняти самооцінку, Вам підкажуть дієві поради:

Порада №1. Не слід порівнювати себе з іншими людьми.

Навколо вас завжди знайдуться люди, які в різних аспектах будуть гірше або краще за вас. Пам'ятайте, ви унікальна особистість, знайдіть свої переваги і недоліки і навчіться використовувати їх залежно від ситуації.

Порада №2. Перестаньте шукати в собі недоліки, лаяти себе.

Всі великі люди домоглися висот у своїй сфері, навчаючись на власних помилках. Головний принцип – помилка змушує вас вибрати нову стратегію дії, підвищити ефективність, а не опустити руки.

Порада №3. Завжди сприймайте компліменти інших людей з вдячністю.

Замість «не варто» відповідайте «спасибі». Такою відповіддю психологія

людини приймає цю оцінку своєї особистості і вона стає її невід'ємним атрибутом.

Порада №4. Змініть коло спілкування.

Наше соціальне оточення несе ключовий вплив на зниження або підвищення самооцінки. Позитивні люди, які здатні дати конструктивну критику, адекватно оцінити ваші здібності і підвищити вашу впевненість повинні стати вашими постійними супутниками. Намагайтеся постійно розширювати своє коло спілкування, знайомитися з новими людьми.

Порада №5. Живіть, керуючись власними бажаннями.

Люди, які постійно роблять те, що від них вимагають інші, ніколи не дізнаються, як підняти самооцінку. Вони звикли слідувати чужим цілям, живучи не своїм життям. Займайтеся тим, що вам подобається. Працюйте там, де відчуваєте повагу і можете реалізувати свої здібності. Намагайтеся більше подорожувати, втілюйте в реальність давні мрії, не бійтеся ризикувати і експериментувати.

Цінують, поважайте та любіть себе в першу чергу!

Той, хто не любить себе, не може щиро любити інших. Людина, що не цінує себе, підсвідомо налаштовується на те, що інші не будуть її цінувати, і внаслідок цього поводить таким чином, що, дійсно, її немає за що цінувати. Люди починають відвертатися від неї. З іншого боку, людина, що приймає себе, налаштовується на позитив, в результаті - те ж, і отримує.

Запам'ятайте 5 простих правил для повноцінного життя:

- Звільніть своє серце від ненависті - пробачте всіх, на кого ви були ображені.
- Звільніть своє серце від хвилювань - більшість з них даремні.
- Ведіть простий спосіб життя і цінують те, що маєте.
- Віддавайте більше.
- Очікуйте менше.

І ви відчуєте – життя таке прекрасне, тому не варто його марнувати на різні дрібниці!

Це цікаво знати! Ефективний засіб збереження здоров'я

Наш світ багатий різноманітними барвами. З самого народження ми оточені багатьма кольорами. Вони супроводжують нас завжди і повсюди. А чи знали ви, що кольорова гамма впливає на наше пізнання і фізичне самопочуття, на наші емоції, хочемо ми цього чи ні.

Трохи історії

З давніх-давен, люди використовували лікування кольором. Люди Єгипту, Індії та Китаю застосовували його дивовижні цілющі властивості. Існують навіть документальні підтвердження, що китайські лікарі тисячі років тому лікували хвороби шлунку жовтим кольором, а хворі, які намагалисявилікуватися від скарлатини, носили червоні шарфи. Крім цього лікарі наголошують, що червоний колір розширює судини, а синій – звужує.

Вчені, які займалися вивченням питання про взаємовідношення органів людини з кольоровими променями, виявили що промені, які розташовані ближче до теплової частини спектру, призводять до оживляючих дій. При цьому жовтий колір практично не впливає на психіку, зелений - сповільнює реакції, а фіолетовий – помітно пригнічував психічні процеси і настрої пацієнтів.

Вивченню даної теми приділялось все більше і більше уваги. В наш час, вченими-психологами доведено, що колір впливає на самопочуття людини, його працездатність і настрої. Лікарі вже давно підтвердили сприятливу дію фіолетових і блакитних променів при лікуванні невралгії. Зелений колір дає найбільший ефект при лікуванні нервових хвороб і психопатій, він допомагає контролювати свої вчинки. Червоний і жовтий - виявилися найбільш ефективними при лікуванні дітей, хворих анемією, і людей, що страждають апатією. Ці кольори покращують настрої, змушують радіти життю.



Як же впливають кольори на стан людини?

Із всіх людських органів – зір виражений сильніше за всіх. Цілих 83% інформації, яка опрацьовується мозком людини, припадає саме на нього. До

порівняння: на слух припадає 11 %, в той час як на запах тільки 3,5 %

інформації. Тому, не дивно, що світло і колір так сильно діють та впливають на наше самопочуття і настрій.

А зараз трішки про значимість кольорів.

Червоний – забезпечує здоров'я, фізичну силу, витривалість, стійкість, впевненість в собі, підвищує внутрішню енергію, нормалізує кровообіг. Якщо Ви швидко втомлюєтеся і постійно хочете спати, прикрасьте свій гардероб червоним шарфом, поставте у вазу червоні квіти, повісьте червоні штори, поставте на стіл червоний посуд, застеліть на стіл червону скатертину. Такі яскраві «плями» в будинку поліпшують настрій, підвищують працездатність і додадуть сил .

Помаранчевий – бореться із втомою, депресією, допомагає перемогти нудьгу, тривогу, страх, невпевненість в своїх силах. Це колір дії, який допомагає в складні періоди життя. Коли все втрачає сенс, саме помаранчевий - зцілює і дає сили почати життя заново, як кажуть, з чистого листа. Апельсини на столі, персикові шпалери, яскраво-помаранчеве крісло, помаранчеві предмети гардеробу - всі ці дрібниці дарують нам помаранчевий настрій. Цей колір спонукає йти вперед.

Жовтий – як символ сонця, знижує напругу і вселяє надію на краще. Потік жовтого кольору символізує тепло і затишок, зміцнює нервову систему, підвищує концентрацію уваги, покращує настрій і пам'ять.

Зелений – сприяє ритмічній роботі серця, це колір гармонії і врівноваженості. Візуально розширює простір, він може стати в нагоді тим, хто страждає клаустрофобією (боязнь замкненого простору). Це колір хороших змін.

Блакитний – заспокоює, знімає роздратованість. Говорять, що блакитний ефективний при безсонні. Можна проекспериментувати і повісити занавіски такого кольору, покласти блакитний килим, або повісити люстру в спальні, що допомагає розслабитися після трудового дня і швидше заснути.

Синій – також допомагає при безсонні, знижує страхи, напругу та артеріальний тиск. Крім того, синій є найбільш беззаспокійливим кольором спектру.

Фіолетовий – надає силу при енергетичному виснаженні, попереджає песимізм та безсилля. Цей колір надає енергію, корисний при болі в очах, заспокоює нерви, послаблює серцебиття.

В яких випадках кольоротерапія може допомогти?

- Як профілактична допомога при виникненні емоційного вигорання педагогів.
- При стресах – для зняття напруги і попередження психологічних розладів.
- При психоемоційних порушеннях: зниженні працездатності і настрою, порушення сну, дратівливості.
- При головних болях, тиску.
- Використовують для профілактичних занять з дітьми молодшого та шкільного віку.
- Як профілактика і лікування очних захворювань, при перевтомі очей.
- Для профілактики негативних наслідків для зору під час довготривалої роботи за комп'ютером та інше.



Звичайно, кольоротерапія навряд чи допоможе вилікувати серйозні захворювання, проте з її допомогою можна управляти власним настроєм, що вже грає велику роль в житті людини. Використовуйте різні кольори для отримання душевної рівноваги, зміцнення здоров'я та досягнення внутрішньої гармонії. Прикрашайте своє життя яскравими фарбами, отримуйте тільки позитивні емоції та будьте щасливими!

Якщо щастя не сьогодні – то коли?

Дуже часто, в нашому житті, люди роблять все навпаки. Поспішають стати дорослим, а потім жалкують про так швидко пройдене дитинство. Витрачають своє здоров'я заради заробітку грошей, і тут же витрачають гроші на те, щоб покращити здоров'я. Думають про майбутнє з таким нетерпінням, що нехтують теперішнім, через що, часто, не мають ні теперішнього ні майбутнього. Живуть так, ніби ніколи не помруть, а помирають так, наче ніколи і не жили...

Уявіть, лише, собі, що наше життя – це гра, в якій ми жонглюємо, як мінімум, 5 м'ячами.

Ці м'ячі – робота або навчання, сім'я, здоров'я, друзі або близькі вам люди, і душа людини – і все це рано чи пізно може впасти.



Згодом ми розуміємо, що робота або навчання – це резиновий м'яч. Коли ви його упустите, він, практично завжди, відбивається і повертається до нас.

Але решта, 4 м'яча – сім'я, здоров'я, близькі вам люди і людська душа – зроблені із скла. Якщо ви впустите один із них – він буде обов'язково пошкоджений, надколотий, або взагалі розбитий. І відновити його буде не просто. Потрібно розуміти це та прагнути до рівноваги в житті. Виникає питання **ЯК це робити?**

- ✓ Ніколи не порівнюйте себе з іншими. Адже кожен з нас неповторний уже тому, що ми всі різні.
- ✓ Не ставте собі цілей, з точки зору інших людей. Тільки ви краще знаєте, що краще для вас.
- ✓ Не дозволяйте вашому життю сипатися, як пісок крізь пальці, живучи минулим або заради майбутнього. Живучи сьогоднішнім днем, ви повноцінно проживаєте всі дні вашого життя.
- ✓ Не здавайтеся, поки ще можете щось зробити. Нічого не закінчено до того моменту, поки ви не закінчите пробувати ще.
- ✓ Не бійтеся визнавати, що у вас є певні недоліки, а навпаки, працюйте над своїм вдосконаленням.

- ✓ Не бійтеся ризикувати, адже саме ризикуючи, ми вчимося бути хоробрими, та «рости вгору».
- ✓ Не мчіться по життю з такою швидкістю, щоб забувати не тільки де ви були, але і куди направляєтесь. Та, пам'ятайте, що найбільша потреба людини – це потреба відчувати свою значимість та цінність кожного прожитого моменту.
- ✓ Постійно навчайтесь та самовдосконалюйтесь. Знання – це багатство, скарб, який за плечима не носити.
- ✓ Не використовуйте час та слова бездумно. Ні те, ні інше не повернути - завжди пам'ятайте це.



Ми, часто, думаємо, що життя буде краще після закінчення навчання, після одруження, після народження дитини, потім ще і ще... Згодом виявляється, що студентські роки були такі щасливі та незабутні, але час назад не відмотати. Або ж здається, що діти недостатньо дорослі і ми будемо щасливі, коли вони підروуть. Після цього, виявляється, що нам потрібно справлятися з їх перехідним періодом, потім ми будемо раді, коли діти взагалі виростуть. А коли вже власні діти стають дорослими, то нам так хочеться знову повернути їхнє дитинство, обійняти та взяти їх на руки.

Або ж, думаємо, що будемо щасливі, коли підемо на пенсію, будемо жити для себе, та не треба буде кожного дня йти на роботу, вчити з дітьми уроки, водити їх до школи, адже це дуже відповідальна та клопітка робота, у нас постійно ні нащо не вистачає часу і т. д. А, згодом, коли зрозуміємо, що час так швидко промайнув, і тепер, насправді, діти виростили, мають свої власні сім'ї та переймаються своїми проблемами – ми починаємо цінувати кожну прожиту хвилину, адже, знаємо, що час невловимий, і стрілки не можна перекрутити назад.

Більшість людей впевнені, що будуть щасливі, коли у них буде крута машина. Але, часто, ми не задумуємось над тим, коли, наприклад, повз нас

проїздить дорога машина, а ми йдемо і заздимо водію іномарки - що він, навпаки, віддав би все на світі, щоб опинитися на вашому місці, бути здоровим, йти по свіжому повітрі, своїм ходом, як і ви. А в результаті – він невиліковно хворий, і незважаючи на те, що має купу грошей, круту машину, це йому не допоможе.

Ми, часто, не помічаємо тих важливих моментів нашого життя, які проходять непомітно, повз нас... Але правда заключається в тому, що немає кращого часу для щастя, ніж сьогодні, в даний момент, кожному прожиту хвилинку.



Якщо не сьогодні, то коли?

Можливо, наше життя часто сповнене труднощів, але краще за все це прийняти і бути щасливим не дивлячись ні на що. Адже нам не даються ті випробування, з якими ми не в силах впоратися. І щастям є уже те, що нам є кого любити, є чим займатися та куди повертатися! Тому бережіть себе та своїх близьких, будьте щасливими та цінуйте кожен прожитий секунду свого життя!