

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1. Высыпайтесь.

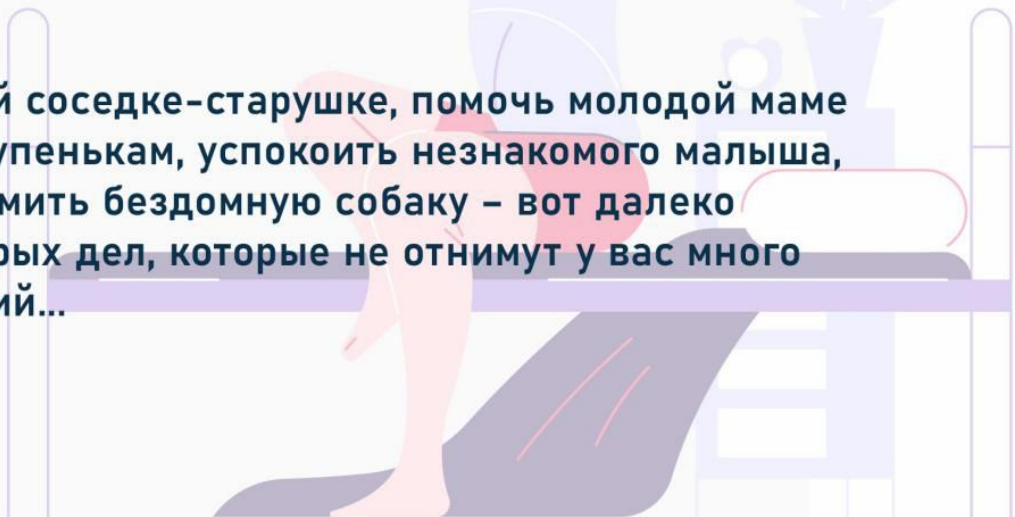
Норма сна для полноценного отдыха должна составлять не менее восьми часов в сутки. Избавьтесь от привычки сидеть до полуночи с гаджетом или за компьютером.

2. Возьмите за привычку составлять списки дел и планировать свой день.

Составляйте списки того, что необходимо сделать, прочитать и т. д., или, проще говоря, ведите свой дневник успеха. Это сделает вашу жизнь более организованной и продуктивной.

3. Творите добро.

Купить хлеба одинокой соседке-старушке, помочь молодой маме поднять коляску по ступенькам, успокоить незнакомого малыша, который плачет, накормить бездомную собаку – вот далеко не полный список добрых дел, которые не отнимут у вас много времени, денег и усилий...



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

4. Отпускайте негатив из своей жизни.

Жизнь любого человека – это своего рода картина. Родители дают холст, судьба – рамку, общество – краски, ну а рисовать приходится нам самим!

5. Никогда и никому не завидуйте.

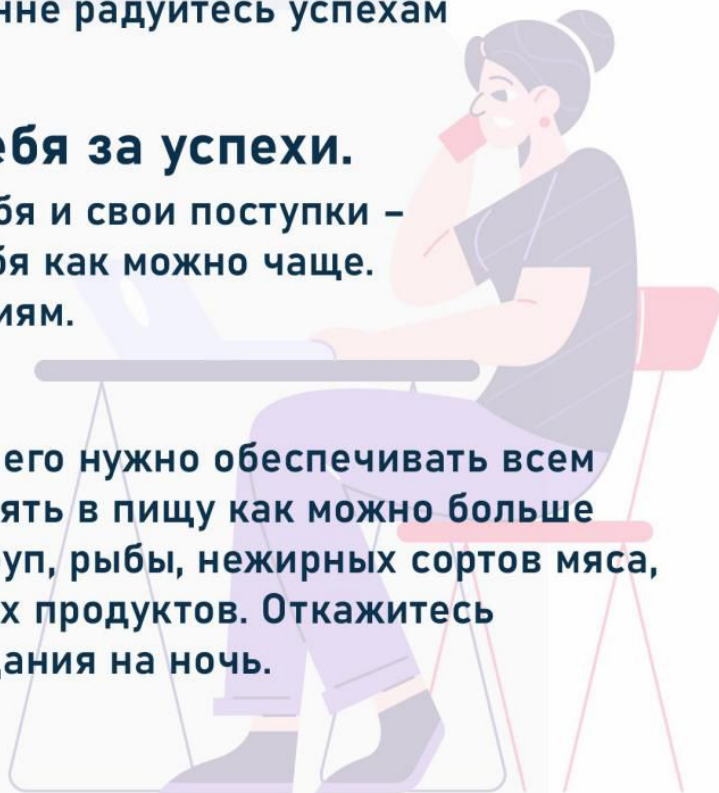
Зависть – одно из наиболее разрушающих чувств. Осуществляйте свои мечты и искренне радуйтесь успехам и достижениям других людей.

6. Не забывайте хвалить себя за успехи.

Лучший способ порадоваться за себя и свои поступки – это благодарность! Благодарите себя как можно чаще. Это стимулирует к новым достижениям.

7. Правильно питайтесь.

Чтобы организм работал без сбоев, его нужно обеспечивать всем необходимым. Старайтесь употреблять в пищу как можно больше свежих овощей, зелени, фруктов, круп, рыбы, нежирных сортов мяса, хлеба с отрубями и прочих полезных продуктов. Откажитесь от перекуса бутербродами и переедания на ночь.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

8. Полюбите себя.

Комплексам не место в жизни человека, так как они загоняют в узкие рамки и не дают раскрыться личностному потенциалу. К тому же как можно полюбить кого-то, кто не любит и не ценит себя? Помните, что с вами все в порядке. Вы всегда совершаете наилучший выбор.

9. Пересмотрите свое окружение.

По возможности исключите общение с людьми, которые причиняют вам боль. Этот балласт никогда не позволит вам стать счастливым.

10. Занимайтесь спортом.

Фитнес, йога, танцы, аэробика, футбол, баскетбол – да что угодно, но физические нагрузки должны присутствовать в вашей жизни.

