

П'ЯТЬ ПОРАД НА КОЖНИЙ ДЕНЬ

У нашому житті можуть бути події або ситуації, що викликають тривогу, страх, образу, почуття провини та інші негативні емоції. Іноді ми можемо впоратися з проблемою самі, іноді треба звертатися по допомогу до психолога. Який шлях кращий для виходу з проблемної ситуації і з погляду запобігання негативним наслідкам – рішення індивідуальне для кожної людини.

Однак є й загальні поради, корисні будь-якій людині. Прості щоденні ритуали допоможуть вам підтримувати на високому рівні свій психоемоційний стан і підвищать опірність стресам:

1. **Кожен ранок починайте з подяки.** Подяка допомагає цінувати те, що ми маємо, і відчувати турботу та любов навколишніх людей і світу.
2. **Щодня знаходьте джерела радості.** Радість і сміх наповнюють нас життєвою силою і здатністю накопичувати позитивну енергію.
3. **Одразу обговорюйте проблеми, що виникають у стосунках, навчанні та на роботі.** Замикаючись у собі та накопичуючи незадоволеність, образу, страх, гнів, ми таким чином наповнюємо наш «емоційний резервуар» негативними емоціями.
4. **Кожен день робіть щось для інших.** Розуміння, що ви приносите користь людям, додає задоволеність життям і впевненість у собі.
5. **Щодня обіймайтеся зі своїми близькими.** Психотерапевт Вірджинія Сатир стверджує що: «4 обіймів на день потрібні нам для того, щоб вижити, 8 – щоб відчувати гармонію життя, а 12 – щоб рости над собою».

Будьте здорові і щасливі!

Нехай гармонія наповнює кожен день Вашого життя.

