

Советы психолога на каждый день для легкой жизни.

Психология легкой жизни – это не значит плыть по течению. Это состояние, в которое входит ощущение внутренней свободы, уважение себя и своих границ, умение отдыхать и выбирать поведение исходя из своих личных ценностей. При таком отношении к себе и к жизни, любые решения и действия осуществляются не из борьбы, сопротивления или безысходности, а из внутреннего любопытства, интереса или даже азарта. Это нужно не только одному человеку, но и его близким, особенно детям. Поведение родителей – главный, самый авторитетный и значимый для ребёнка урок в познании окружающего мира и его дальнейшей жизни в обществе.

- Высыпайтесь. Вы должны спать не менее 8 часов в сутки. Избавьтесь от привычки сидеть до полуночи за книгой, телевизором или компьютером. Лучше встать пораньше на часок и насладиться тем, что любите.
- Полюбите списки и планы. Каждый наш день неповторим и проживать его бесполезно – преступление! Составляйте списки того, что необходимо сделать, купить, прочитать и т.д., или проще говоря – ведите свой дневник успеха! Это сделает вашу жизнь более организованной и продуктивной.
- Творите добро. Купить хлеба одинокой соседке-старушке, помочь молодой мамочке понять коляску по ступенькам, успокоить незнакомого малыша, который плачет, покормить бездомную собаку – список добрых дел, которые не отнимут у вас много времени, денег и усилий, бесконечен...
- Отпускайте негатив из своей жизни. Каждая жизнь — это картина. Родители дают холст, судьба — рамку, общество — краски, ну, а рисовать приходится нам самим! Помните о зебре: полоса белая, полоса черная. Но если вы не переступите через свои неприятности или даже – трагедии, то так и останетесь навсегда на черной полосе.
- Никогда и никому не завидуйте. Зависть – одно из наиболее разрушающих чувств. Реализовывайте свою мечту, а не желайте разгрома чужой.
- Прекратите спорить. Попробуйте посчитать, сколько времени и сил вы тратите на пререкания с кондукторами, продавцами, коллегами, родственниками, друзьями, незнакомыми людьми в интернете. Ну, и зачем вы это делаете?
- Не забывайте себя награждать за успехи. Делать себе подарки и разные приятности полезно. Это стимулирует к новым достижениям.
- Правильно питайтесь. Вы должны обеспечивать свой организм всем необходимым, чтобы он работал без сбоев. Полюбите овощи, зелень, фрукты, крупы, рыбу, нежирные сорта мяса, хлеб с отрубями и прочие полезные продукты. Откажитесь от перекусывания бутербродами и перееданиями на ночь.
- Полюбите себя. Комплексам не место в жизни взрослого человека, они загоняют вас в рамки и не дают раскрыться. К тому же, как можно полюбить кого-то, кто не любит и не ценит себя?
- Избавьтесь от людей, которые причиняют вам боль.
- Занимайтесь спортом. Фитнес, йога, танцы, аэробика, футбол, баскетбол, да что угодно, но физические нагрузки должны присутствовать в вашей жизни.

Если не имеете возможности посещать занятия, то приемлемой альтернативой станет ежедневная зарядка дома.

- Живите интересно. Работа–дом, дом–работа – это больше похоже на существование, а не на полноценную жизнь. Концерты, выставки, тренинги, спектакли, премьеры, презентации, встречи с друзьями, походы в лес, путешествия, хобби – не бойтесь разнообразить свой досуг, но, конечно, делать развлечения главными в своей жизни нельзя!
- Найдите работу, которая будет приносить вам удовольствие. Вы не сможете достичь успеха, занимаясь ненавистным делом.
- Научитесь радоваться приятным мелочам, тогда вам всегда будет, что противопоставить неприятностям.
- Никогда не останавливайтесь на достигнутом. Покорив одну вершину, подыскивайте новую для восхождения. Тогда ваша жизнь всегда будет наполнена смыслом.
- Никогда не пасуйте перед проблемами. Отойдете в сторону перед одной преградой, за ней тут же вырастет множество новых. А вот сильных личностей неприятности сами боятся.
- Не бойтесь начать новую жизнь с чистого листа. Помните, изменить свою жизнь нельзя только в том случае — если вы умерли! И 40, и 50, и 60, и 70 лет – не приговор. В любом возрасте можно стать счастливым.
- Подружитесь с книгами. Специализированная литература, классическая, современная – кладезь жизненных примеров и ценных советов. А вот от чтения бульварных романчиков лучше воздержитесь.
- Поддерживайте порядок дома, и на рабочем месте. Не накапливайте лишних вещей, иначе они вытеснят вас из вашего же пространства.
- Любите жизнь и наслаждайтесь каждой ее минуткой!

«Родительские» советы:

- Читаете сказки ребёнку? Во-первых, таким образом тренируйте свою дикцию. Во-вторых, записывайте на диктофон сказки, делайте диски и включайте их, когда заняты.
- Напишите/ нарисуйте ребёнку стандартную инструкцию для какого либо дела, например, «Порядок уборки комнаты». Часто помогает достичь почти идеального результата.
- Не говорите ребёнку постоянно, что он ещё маленький. Ребёнок вскоре перестанет с Вами советоваться.
- Рассказывайте детям о жизни и передавайте свой опыт. Это поможет их адаптации.
- Если утром трудно разбудить ребёнка, задавайте ему вопросы о компьютерных играх и любимых мультиках.
- Порой вместо ответа на детские почемушки спрашивайте «А ты как думаешь?»