

СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

КУЗНЕЦОВА МАРИЯ НИКОЛАЕВНА
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ,
МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 26 "ЖУРАВУШКА"
Г. МЕЖДУРЕЧЕНСК, РОССИЯ



**КАК ДУМАЕТЕ, Е КАК ДУМАЕТЕ, ЕСТЬ ЛИ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ
СОВЕТЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЖИЗНИ?**

А ВОТ И ДА!

1. ПЕРЕСТАНЬТЕ ОБЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ, НЕСУЩИМИ НЕГАТИВ. А ОСОБЕННО, ЕСЛИ ОНИ ПРИ ЭТОМ ЕЩЁ И КРИТИКУЮТ ДЕЛО НЕ ДЕЛО. ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ СОВСЕМ ПЕРЕСТАТЬ ОБЩАТЬСЯ С НИМИ, ТО СНИЗЬТЕ ХОТЯ БЫ ЧАСТОТУ ВАШЕГО ОБЩЕНИЯ.

2. ПРЕКРАТИТЕ ПОСТОЯННО ДУМАТЬ О ПРОШЛОМ. ЧТО СДЕЛАНО ИЛИ НЕ СДЕЛАНО. ОНО УЖЕ ПРОШЛО И, САМОЕ ГЛАВНОЕ, ПРИВЕЛО ВАС К ТОМУ, ЧТО ВЫ ИМЕЕТЕ. И ГЛАВНОЕ, ЧТО ЭТОТ ПРОШЛЫЙ ОПЫТ ПОЗВОЛИЛ ВАМ ОСОЗНАТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ.

3. ПЕРЕСТАНЬТЕ ДУМАТЬ И ПЕРЕЖИВАТЬ О ТОМ, ЧТО ВЫ НЕ В СОСТОЯНИИ ИЗМЕНИТЬ. ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ПРОДОЛЖИТЕ ПРО НИХ ДУМАТЬ, ВЫ ВСЕ РАВНО ИХ НЕ ПОМЕНЯЕТЕ А ВОТ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ СЕБЕ ДОБАВИТЕ.

4. НЕ РУГАЙТЕ СЕБЯ! ЕСЛИ ВЫ НЕ БУДЕТЕ ВЕРИТЬ В СЕБЯ, УВАЖАТЬ И ЦЕНИТЬ СЕБЯ, ТО И ОКРУЖАЮЩИЕ НЕ БУДУТ ЭТОГО ДЕЛАТЬ!

5. ЖЕЛАЮ ВАМ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЭТИХ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ОБРЕСТИ НОВЫЕ, ПОЗИТИВНЫЕ.

НУ И КОНЕЧНО ЖЕ ФАНТАЗИРУЙТЕ И МЕЧТАЙТЕ. ТОЛЬКО ТАК ВЫ МОЖЕТЕ ПРИДУМАТЬ ЧТО-ТО НОВОЕ В СВОЕЙ ЖИЗНИ И ДОБИТЬСЯ ЭТОГО!

