

## Скажи жизни «Да»

### Как сделать жизнь проще, легче и самому стать счастливее?

1. Отнеситесь к возникшим затруднениям как к вызову и новым возможностям.
2. Помните, что какими бы тяжёлыми муки ни были, они кончаются!
3. Старайтесь оставить переживания о прошлых ошибках и перестаньте тратить на это созидательную энергию.
4. Думайте, что можно сделать сейчас, и ставьте новые задачи.
5. Помните, что существует только текущий момент (отрицательные эмоции касаются или прошлых событий или будущих. Если Вы наполните свою чашу сожалением из прошлого или тревогой о будущем, то, где найти в ней место для осознания настоящего?)

Говорят, что только женщины способны превратить муху в слона, но это может быть свойственно любому человеку. Со временем это приводит к постоянному чувству тревоги. Что делать, если перед Вами проблема? Взгляните на неё со стороны глазами посторонних людей. Представьте, что это чужая проблема и подумайте, как бы Вы её решили.

6. Не додумывайте! Иногда Вам может показаться, что Вы видите людей насквозь и знаете, что они думают. Это заставляет Вас думать и вести себя так, как будто Вы действительно знаете окружающих и всё предугадываете. А зачастую оказывается, что думали так, а всё оказалось по-другому, и Вы зря расходовали нервные клетки. Лучше повнимательней наблюдайте за ситуацией.

7. Оставьте перфекционизм. Перфекционизм в том смысле, что наилучшего результата можно и нужно достичь, опасен тем, что не даёт наслаждаться настоящим, а заставляет постоянно искать что-то лучшее. Но, находя это лучшее, человек не успевает порадоваться, а тут же стремится дальше, к более совершенному. Такой человек не ценит то, что имеет: семью, близких людей, друзей, работу и т.д. Кроме того, стремясь быть идеальным, такой человек начинает требовать этого от окружающих, начинает проявлять недовольство, критиковать близких. Принимайте и любите этот мир таким, каким он был создан и является.

8. Перестаньте сопротивляться переменам. Перемены – это нормально, они необходимы нам, чтобы двигаться дальше.

9. Освободитесь от потребности произвести впечатление. Перестаньте притворяться и быть тем, кем Вы не являетесь. Снимите маску, примите и полюбите себя такими, какие Вы есть.

10. Больше общайтесь с позитивными людьми.

Подготовила педагог-психолог Козлова И.Ю.