

Региональная общественная
организация
**ЦЕНТР ВОЗРОЖДЕНИЯ
СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ**

www.russian-family.com

Телефон: +7 900 636-15-76

ВКонтакте:
vk.com/happyfamilycentr

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2021 год

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

20 ПРАКТИЧЕСКИХ АЛГОРИТМОВ
ОТ ПСИХОЛОГОВ ПО ЭФФЕКТИВНОЙ
САМОПОМОЩИ ДЛЯ СУПРУГОВ
И РОДИТЕЛЕЙ

Автор идеи, редактор:
Шабанова Е.Ю.

Авторы:
Бар Н.С., Прокопчук А.Д.

Корректор:
Хаматова Е.И.

Дизайн, верстка:
Музыкова К.В.

«САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ. 20 практических алгоритмов от психологов по эффективной самопомощи для супругов и родителей». — СПб.: РОО «Центр Возрождения СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ», 2021. — 28 с., электронный сборник.

Данный сборник рекомендуется специалистам, работающим непосредственно с семьей на местах, а также супругам и родителям.

В сборнике представлены краткие четкие алгоритмы для разрешения конкретных (типичных) ситуаций, с которыми встречаются супруги и родители в повседневной жизни в связи с отсутствием профессиональной подготовки. Инструкции основаны на практической психологии и написаны популярным языком, чтобы быть понятными целевой группе. Изложенные рекомендации могут быть полезны современным семьям, отдающим приоритет самопросвещению и самообучению. Могут стать опорой для семьянина и родителя в ситуациях разрешения текущих трудностей психологического характера, способствуют развитию культуры самопомощи, самовосстановления, а также поиску совместных компромиссных решений в семье.

Сборник может быть направлен благополучателю целиком, или постранично по электронной почте, или в виде ссылки для ознакомления. Специалист для более эффективной помощи благополучателю (клиенту) в своей работе может применять картинку-алгоритм для визуализации рекомендуемых решений.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ4 стр.

I БЛОК.....5 стр.

1. Апатия. Что делать, если
 делать ничего не хочется?.....6 стр.
2. Тревога. Как научиться
 управлять собой?.....7 стр.
3. Стресс. Как помочь себе в
 стрессовых ситуациях?.....8 стр.
4. Злость. Управление злостью.....9 стр.
5. Зависть. Что делать с завистью?.....10 стр.
6. Выгорание. Как не выгореть
 в любимом деле?.....11 стр.
7. Бессонница. Я не могу уснуть,
 что делать?.....12 стр.

II БЛОК.....13 стр.

1. Как снизить риск возникновения
 детских конфликтов?.....14 стр.
2. Как помочь адаптироваться
 ребенку к новым условиям?.....15 стр.

3. Как мотивировать детей к учебе?....16 стр.

4. Как воспитать не потребителя,
 а личность?.....17 стр.

III БЛОК.....18 стр.

1. Как сохранить отношения?.....19 стр.
2. Диалог и «Я-сообщения».....20 стр.
3. Как принять правильное
 решение?.....21 стр.
4. Как успеть все?.....22 стр.
5. Самооценка.....23 стр.
6. Где и как найти вдохновение
 и силы?.....24 стр.
7. Инструкция для тех, кто не
 умеет отдыхать!.....25 стр.
8. Любовь к себе.....26 стр.
9. Здесь и сейчас.....27 стр.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие супруги и родители, мы хорошо понимаем, насколько сегодня непросто бывает справиться с той или иной задачей. Современный семьянин старается выбрать из множества вариантов и принять наилучшее решение для всей семьи, стремится успеть все самое важное, а при всем при этом ещё и очень важно сохранить своё физическое, психологическое и душевное здоровье. Потому что здоровые люди во всех смыслах этого слова способны создавать здоровые отношения, крепкие и счастливые семьи.

Коллектив региональной общественной организации «Центр Возрождения «СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ» подготовил для вас серию онлайн-продуктов (алгоритмы по самопомощи, статьи психологов, информационно-просветительские видео-уроки и трансляции на Ютуб-канале ШКОЛЫ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ И ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ), применяя которые на том или ином жизненном этапе, вы можете помочь себе сами совершенно бесплатно.

В данном сборнике для вас представлены пошаговые инструкции-практические рекомендации от психологов, для того чтобы в повседневной жизни, встречаясь с той или иной задачей, вам легче было бы её разрешить. Алгоритмы построены таким образом, чтобы даже самостоятельно, без вовлечения специалиста, вы смогли преодолеть ту или иную трудность и сделать шаг к более светлому будущему. Команда «СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ» верит, что применение 20 алгоритмов поможет вам преодолеть препятствия на пути и в дальнейшем перейти в более благоприятный жизненный этап!

I БЛОК

Говоря о развитии семейного союза, обретении навыков успешного семьянина и родителя, мы видим, насколько важным является внутренне состояние человека. Это не удивительно: оно сильно влияет на всех членов семьи. Если жена или муж, мама или папа радуются — всем от этого хорошо. А если переживают стресс, тревогу, апатию, то при таком положении дел вряд ли можно говорить о благоприятной атмосфере и счастье в доме — напряжение передается. Всё «это» ощущают и остальные члены семьи, и им становится беспокойно. Несмотря на то, что культура своевременного обращения к специалисту-психологу в России недостаточно развита, справляться просто необходимо ради собственного блага и блага близких тебе людей. Следующие алгоритмы подскажут вам, как помочь себе в таких состояниях, как апатия, тревога, стресс, злость, зависть, выгорание, бессонница.

Успешного вам освоения предложенных практик!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДЕЛАТЬ НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТСЯ?

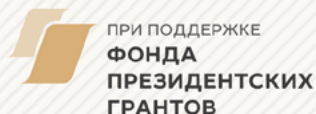
АПАТИЯ

Бывало ли у вас ощущение непреодолимого чувства усталости, равнодушие ко всему, что происходит вокруг? Все как будто становится безразличным. Нет никакого стремления к чему-либо, наступает полное снижение активности, хотя совершенно недавно все те же дела вызывали радость, толкали на свершения, к новым целям, что же случилось сейчас, спросите вы?

Ответ таков: вы познакомились с таким явлением, как апатия.

Для вас представлен АЛГОРИТМ, который разорвет замкнутый круг непреодолимой усталости, мешающей жить. И, благодаря следованию данной инструкции, вам удастся не попасться в сети «апатии», вернуть радость и желание жить!

ТРЕНИРУЙТЕСЬ, УСПЕХОВ!



1

ОСОЗНАЙТЕ СВОЕ СОСТОЯНИЕ СЕЙЧАС

Задайте себе вопросы: «Что я сейчас чувствую?» (перечислите все, что приходит в голову, все ваши ощущения).

2

ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИЧИНУ

Чтобы определить причину происходящего и выявить недостающие ресурсы, спросите себя: «Как давно я отдыхал(а)?», «что доставляет мне радость?», «чего бы мне сейчас хотелось?», «какое состояние здоровья у меня?», «над чем стоило бы поработать?».

3

ВОСПОЛНИТЕ РЕСУРС

Найдите время для себя, для отдыха. Ведь для того, чтобы двигаться вперед, необходимо «топливо», иначе как «ехать» дальше?

4

«РАЗОРВИТЕ» ЗАМКНУТЫЙ КРУГ ПОВСЕДНЕВНОСТИ

Добавьте разнообразия в вашу повседневную жизнь, разбавьте ее приятными мелочами или возможно новыми привычками. Например, начните делать зарядку по утрам, уделяйте больше времени на завтрак, дольше гуляйте по вечерам, разнообразьте свой режим, включив в него поездку на велосипеде раз в неделю и т.д. И помните: вы – уникальны! У каждого из вас будет свой, особенный, способ добавления в жизнь ярких красок, которые позволят восполнить ресурсы, открыться навстречу новым свершениям и выйти из колеса повседневной рутины во ВДОХновляющую историю вашей жизни.

ТРЕВОГА, КАК НАЧАТЬ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ?

ТРЕВОГА

Каждый человек сталкивается с ситуациями, которые вызывают у него тревогу. Вы можете определить ее по таким признакам, как: дрожь в голосе, вспотевшие ладони, бесконечный поток мыслей перед сном, не дающий уснуть, или неспособность взяться за дело, потому что нужно сделать куда больше, и ты просто не знаешь, с чего начать... В общем, каждый знаком с ней, так что же делать?

Для вас представлен АЛГОРИТМ, который поможет вам понять, откуда берется тревожность и как с ней справиться. Данный алгоритм поможет вам снизить уровень тревожности и начать управлять своим состоянием.

**ПРОБУЙТЕ, ДЕЙСТВУЙТЕ, ТРЕНИРУЙТЕСЬ,
И У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ! УСПЕХОВ!**



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



Все мы сталкиваемся с ситуациями, в которых испытываем стресс. На сегодняшний день можно сказать, что его уровень не становится ниже, скорее наоборот, особенно в условиях многозадачности. Нельзя сказать однозначно, что стресс — это плохо, но он имеет ряд последствий и забирает много сил, а восстановиться бывает просто не предоставляется возможности, ведь столько работы впереди, столько дел... А так хочется, чтобы в душе было спокойствие, ощущение легкости, так как же этого добиться?

Для вас представлен АЛГОРИТМ, который поможет вам в стрессовых ситуациях и подскажет, как восстанавливать ресурсы!

Благодаря следованию данной инструкции, вы научитесь снимать последствия стресса и не доходить до истощения ваших ресурсов. А напротив, вовремя восполнять их, поддерживая своё состояние в норме!

УСПЕХОВ!



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



УПРАВЛЕНИЕ ЗЛОСТЬЮ

3...2...1...БУМ!

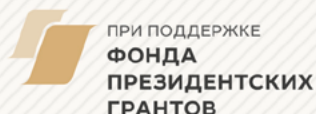
ЗЛОСТЬ

В нашей жизни встречаются ситуации, которые могут вызвать у нас такую эмоцию, как злость. Возникает ощущение, как будто вот-вот разорвет изнутри, и ты еле держишься, чтобы не начать скакать, как тасманский дьявол. Причин подобного состояния существует достаточно, самые распространённые — неудовлетворение потребностей, стресс, усталость, сдерживание эмоций в себе. Как же здесь справиться?

Для вас представлен АЛГОРИТМ, который поможет вам совладать с резко возникающим чувством злости, которое срочно нужно куда-то деть.

Следуя данному алгоритму, вы научитесь контролировать такую эмоцию, как злость и научитесь управлять собой.

ТРЕНИРУЙТЕСЬ, УСПЕХОВ!



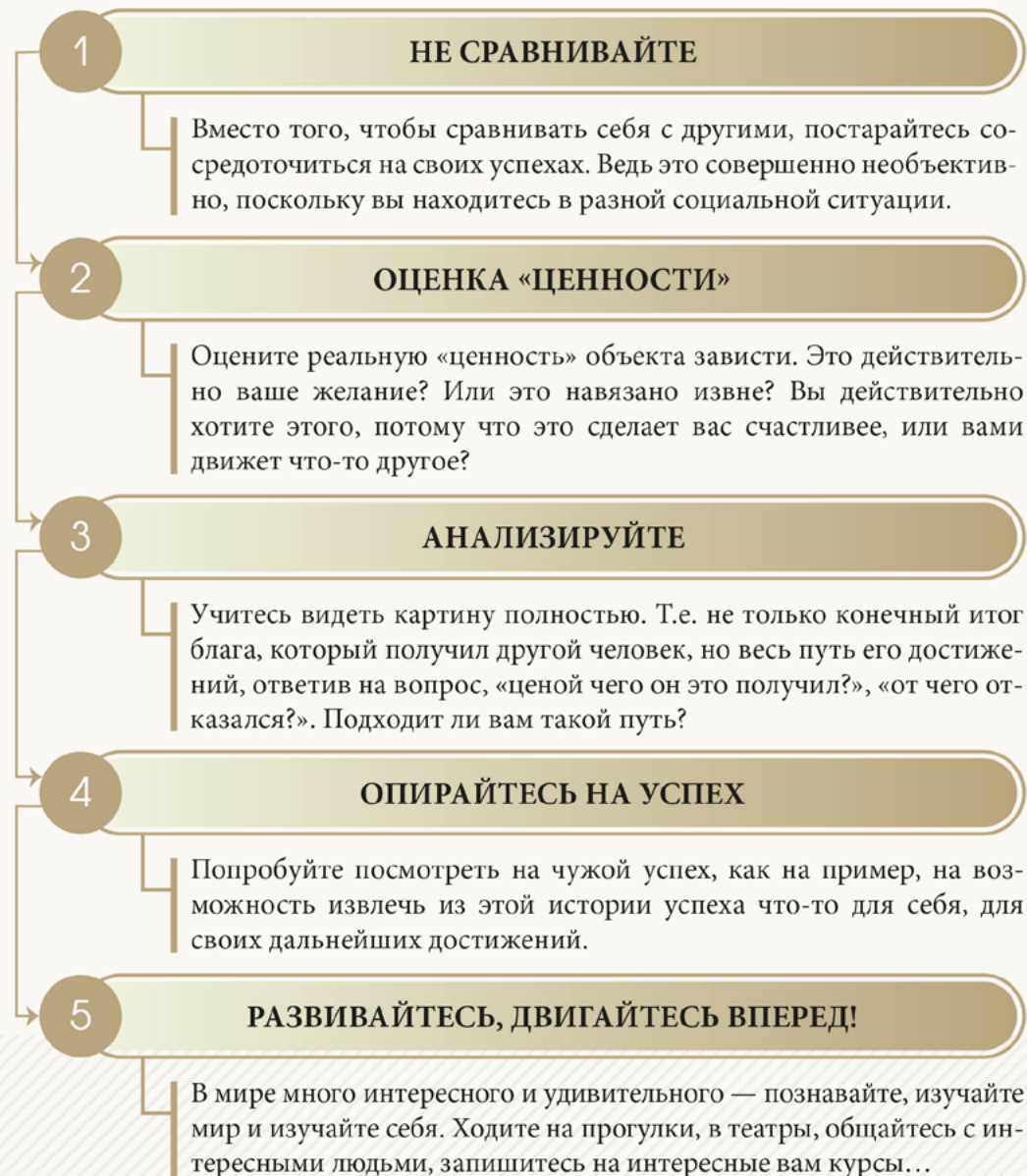
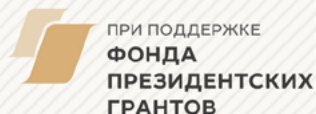
ЧТО ДЕЛАТЬ С ЗАВИСТЬЮ?

ЗАВИСТЬ

Зависть — не самое светлое чувство, которое (не?) хочется испытывать. Смотришь на другого и думаешь: «Вот везучий, у него квартира больше, дети умнее, жена красивее, муж больше зарабатывает, а я...» Зависть отравляет нам жизнь и заставляет чувствовать себя неуверенными в себе. Некоторые люди годы тратят на то, чтобы идти к тому, чтобы догнать «их», вместо того, чтобы задуматься, чего же хочу я, и идти к своим целям! Что же делать?

Мы предлагаем вам Алгоритм, который поможет стать уверенней в себе.

**РАБОТАЙТЕ НАД СОБОЙ, ПРИКЛАДЫВАЙТЕ
СТАРАНИЕ, И У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!**



КАК НЕ ВЫГОРЕТЬ В ЛЮБИМОМ ДЕЛЕ?

ВЫГОРАНИЕ

Бывает так: занимаешься своим любимым делом (это может быть и работа, и хобби), но вдруг понимаешь, что оно перестало радовать?

Что же можно предпринять, чтобы предотвратить выгорание, и даже напротив, сохранить радость и удовольствие от выполнения любимого дела? Следовать нашему АЛГОРИТМУ.

Следуйте нашему АЛГОРИТМУ,
и удовольствие от работы, жизни и себя
вам будут обеспечены.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

1

ОТДЫХ

Помните про отдых! И речь идет не об отдыхе раз в год на две недели/месяц во время отпуска. Мы говорим вам об отдыхе в течение дня — это перерывы, прогулки, общение с близкими, посещение музеев, поездки за город и т.д.!

2

ПЛАНИРОВАНИЕ

Научитесь планировать свой день, неделю, может быть, год. Развивайте навыки тайм-менеджмента вместе со ШКОЛОЙ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ И ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ в Ютуб или самостоятельно.

3

САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Чтобы не терять интерес к своей работе, совершенствуйтесь, посещайте курсы, семинары, вебинары, выставки. Начните свой путь профессионального развития, ведь нет предела совершенству.

4

СПОРТ!

Выбирайтесь на свежий воздух, гуляйте, бегайте. Найдите в мире спорта что-то для себя, что поддерживало бы ваше физическое состояние и давало возможность отдохнуть не только душой, но и телом.

5

ПОМНИТЬ О СЕБЕ

И самое главное! Не забывайте, что вы не только сотрудник/работник/коллега, но и человек! Человек, который имеет множество интересов и возможностей себя раскрыть.

Я НЕ МОГУ УСНУТЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

БЕССОННИЦА

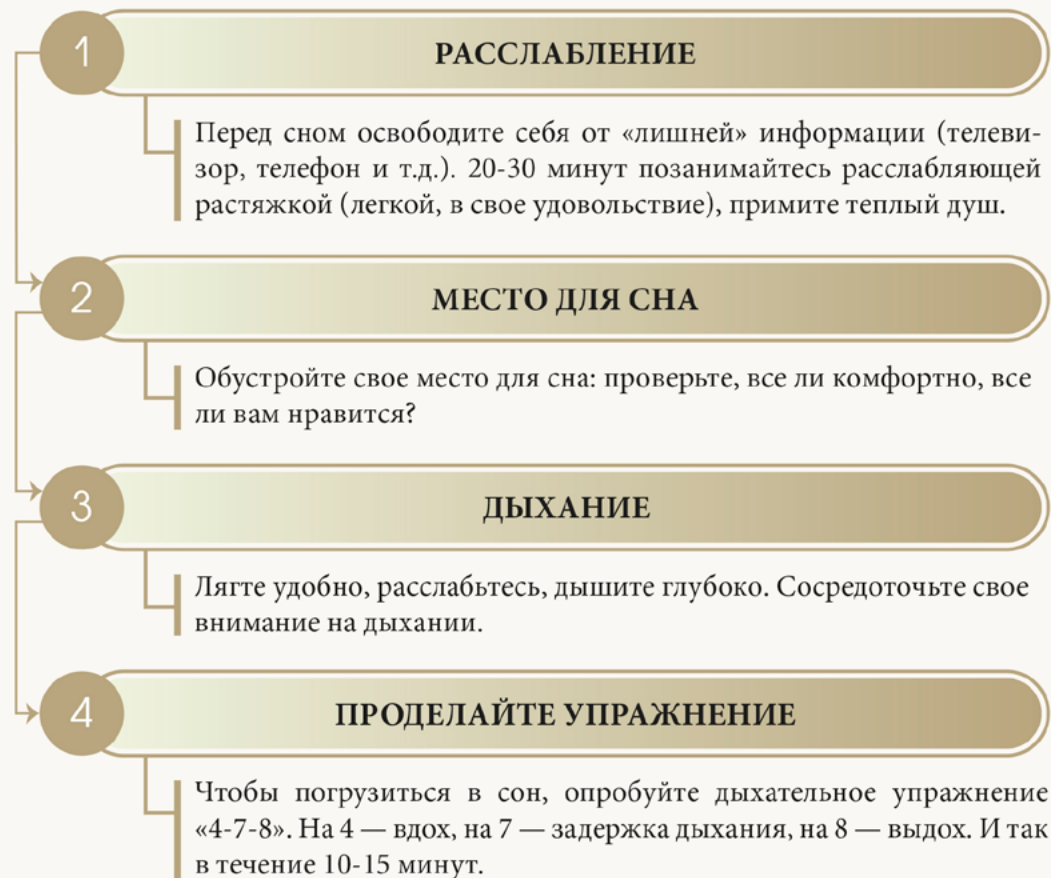
Бывает лежишь, вроде бы чувствуешь усталость и готов погрузиться в сон, но... Проходит час, два, три, а то и больше, а сна все нет. Мало того, что нет сна, так еще и в голове мельтешат мысли одна за другой, словно вихрь, остановить который, казалось бы, невозможно. И всё же способ есть!

Для вас представлен АЛГОРИТМ, который поможет погрузиться в сон и хорошо отдохнуть!

Однако стоит помнить, что для успешного освоения предложенных рекомендаций потребуется тренировка и ваши старания!

Благодаря следованию данной инструкции, вам удастся расслабиться, погрузиться в сон и хорошенько отдохнуть.

ТРЕНИРУЙТЕСЬ, УСПЕХОВ!



II БЛОК

Большую роль в развитии семьи играют взаимоотношения между взрослыми и детьми. От того, как выстраиваются отношения между мамой, папой и ребенком/детьми, а также братьями и сестрами между собой, зависит микроклимат в семье. Поэтому крайне важно уделять этому вопросу отдельное внимание. Усложняет задачу, конечно же, отсутствие специального психологического образования у родителей. Обычно они делают всё по образу и подобию семьи, в которой выросли сами, либо по наитию, либо согласно информации, услышанной где-то на тренингах.

Далее мы предлагаем вам познакомиться с инструкциями по снижению детских конфликтов в семье, успешной адаптации ребенка к новым условиям, повышению мотивации детей к учебе, а также с тем, как воспитать личность, а не потребителя. Дополнительно вы можете подписаться на Ютуб-канал ШКОЛЫ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ И ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ и посмотреть видео-уроки, подготовленные по этой теме.

КАК СНИЗИТЬ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕТСКИХ КОНФЛИКТОВ?

ДЕТСКИЕ КОНФЛИКТЫ

Бывает так в семье, что любимые дети — братья и сестры — ссорятся, и это нас, взрослых, очень огорчает. Можно ли минимизировать риски и сделать так, чтобы в семье царил мир и спокойствие, а наши дети ладили, играли вместе, хорошо общались между собой и радовали родителей.

Конечно можно! Наш АЛГОРИТМ вам в помощь, дорогие родители, бабушки и дедушки.

Следуйте нашей инструкции, и в вашей семье воцарится мир и покой.

1 ОРГАНИЗУЙТЕ ЛИЧНУЮ ЗОНУ ДЛЯ КАЖДОГО РЕБЕНКА

Не обязательно каждому по комнате, но свой укромный уголок, как и свои личные игрушки, вещи должны быть. Личный уголок — это персональная территория, куда может ступить нога всех членов семьи только с разрешения хозяина или хозяйки. Важно: эти правила должны быть всем понятны, поэтому их стоит обсудить на семейном совете и соблюдать всем членам семьи без исключения.

2 ПОМНИТЕ, ЧТО СТАРШИЙ РЕБЕНОК – ЕЩЕ РЕБЕНОК (А НЕ НЯНЬКА)

Конечно, вы можете попросить его о помощи, но помните, что и ему требуется ваша любовь, внимание, объятия и свободное время для собственных интересов.

3

НЕ СРАВНИВАЙТЕ!

Не сравнивайте детей между собой. Каждый человек уникален, у каждого свои особенности. Каждый развивается своими темпами, у каждого свои интересы. Если возникает желание сравнить, лучший вариант сравнения — это сравнение себя с самим собой. Например, посмотри, еще вчера ты не умел завязывать шнурки, а сегодня у тебя получилось!

4

НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ КАЖДОГО

Пусть это будет только 20 минут вашего времени, уделенного каждому ребенку, но качественного времени! Важно не просто физически присутствовать рядом, пока вы занимаетесь своими делами, а проводить время вместе, когда ничего не отвлекает нас от ребенка: ни телефонные звонки, ни соц.сети, ни домашние дела...

5

БУДЬТЕ СПРАВЕДЛИВЫ В РАЗБОРЕ СИТУАЦИИ

Если ругаете, наказываете детей, то будьте честны сами с собой и справедливы по отношению к каждому ребенку. Найти «виновника», далеко не всегда достаточно. Ведь в конфликте обычно участвует обе стороны. И не действуйте по принципу «ты же старший, ты должен был...». Помните — это дети, которые только учатся жить. Дайте себе время и разберитесь в произошедшем — обнаружьте причину происходящего. И сами, или вместе с детьми, найдите лучшее для всех решение — выхода из сложившейся ситуации!

6

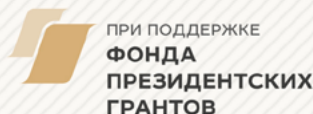
ВАЖЕН КАЖДЫЙ!

Старайтесь не руководствоваться принципом «он же маленький...». Дети болезненно воспринимают такое отношение, на почве чего возникает ревность и конфликты усиливаются. Учитывайте интересы и желания каждого ребенка в отдельности.

7

ОТДЫХАЙТЕ ДОСТАТОЧНО!

Если спокойны, расслаблены вы, спокойнее атмосфера в семье и спокойнее наши дети.



КАК ПОМОЧЬ АДАПТИРОВАТЬСЯ РЕБЕНКУ К САДУ/ШКОЛЕ?

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА

Собираете ребенка в детский сад/школу и безумно переживаете? Совершенно понятно почему. Для любого родителя очень важно, чтобы ребенок как можно комфортнее чувствовал себя в новой ситуации.

Наш АЛГОРИТМ поможет вам и ознакомит с тем, как создать благоприятные условия для мягкого вхождения в новый и неизвестный мир.

Следуйте нашей инструкции, и ваш ребенок с радостью побежит в садик или школу и намного легче пройдет период адаптации.

1

СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ САМИ

Не даром говорят: «Спокойные родители — спокойные дети». Это не просто слова, дети очень легко считывают наше настроение и состояние и копируют его. В т.ч. с помощью наших 20 алгоритмов учитесь управлять своим состоянием.

2

ПЛАВНО ВХОДИТЕ В НОВУЮ СИТУАЦИЮ

Старайтесь мягко подготовить ребенка. Например, вы можете гулять рядом с садиком/школой, прийти на экскурсию, познакомиться с учителями, воспитателями... Это позволит малышу осмотреться и понять, что это новое место даже очень приятное.

3

ПОДЕЛИТЕСЬ С РЕБЕНКОМ СВОИМ ОПЫТОМ

Расскажите о том, как вы пошли в сад/школу, что чувствовали, как справлялись. Так, ребенок поймет, что то, что он чувствует, — нормально. И более того, что родителям понятно его состояние, они рядом и готовы поделиться своим опытом.

4

РАЗЪЯСНИТЕ, «ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО»

Расскажите о плюсах в саду/школе, но без фальшивого энтузиазма. Например, в дет.садике много детей и можно найти друзей, ещё много разных игр, в школе много интересных уроков и новые знания...

5

ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ДОСТИЖЕНИЯМИ РЕБЕНКА

Спросите, что получилось у ребенка, как ему кажется, сегодня лучше всего и что не получилось. Как он думает, почему? И главное, поддержите ребенка. Спросите педагога, чему сегодня научился ваш малыш. Может быть, он подал кому-то руку, съел суп сам, в первый раз поднял руку или быстро решил задачу...

6

БОЛЬШЕ ХВАЛИТЕ

Например, я горжусь твоим поступком...; мне приятно видеть, как ты играешь с ребятами...; здорово, что ты ходишь в школу, смотри, сколько нового ты теперь узнал...

7

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ КОНТАКТ С ПЕДАГОГОМ

Предупредите педагога об особенностях вашего ребенка, и тогда им легче будет найти общий язык. Например, может быть, ваш малыш стесняется попроситься в туалет и ему нужно предложить. Может быть, вы в семье как-то особенно называете ребенка. Или у малыша есть какие-то особенности здоровья и его нужно посадить на первую парту...

8

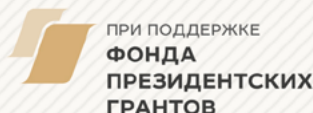
НЕ ОБСУЖДАЙТЕ ПЕДАГОГА В ПРИСУТСТВИИ РЕБЕНКА

Если вы в чем-то не согласны с педагогом, лучше обсудить это с ним самим. Но так, чтобы ребенок не слышал. Подрывая авторитет педагога, мы не укрепляем отношения между педагогом и ребенком.

9

И, ПОЖАЛУЙ, САМОЕ ГЛАВНОЕ...

Будьте рядом с ребенком, поддерживайте его. Ведь для него именно вы источник безопасности, тепла и любви.



КАК МОТИВИРОВАТЬ ДЕТЕЙ К УЧЕБЕ?

МОТИВАЦИЯ К УЧЕБЕ

Очень часто заставить своего ребенка полюбить школу, а то и вовсе учиться — процесс, казалось бы, просто невозможный. Куча уроков, новой информации, кругом один хаос! Однако есть лучик в темном царстве «школа», «долгое обучение» и это «мотивация к учебе». Помочь пролить свет детям могут только родители, а кто если не они?

Для вас представлен АЛГОРИТМ, благодаря которому вы сможете развить мотивацию к учебе у своего ребенка и показать ему, что учиться — интересно!

1

ИНТЕРЕС

Там, где есть интерес, дополнительно мотивировать нет необходимости. Покажите ему/ей, что учиться это не только проявлять силу воли, терпение, труд, быть ответственным. Знания — это огромный мир возможностей и чудес! Можно попробовать это сделать через кинофильмы, научные передачи или игру, найдите свой индивидуальный подход к ребенку.

2

ПРАКТИКА

Покажите, где на практике ребенок может применять свои знания. Химия — это не только формулы и таблица элементов, физика — это не только задачи. Наука в целом — это весело и интересно! Например, изучать «поверхностное натяжение» можно с помощью мыльных пузырей, а давление с помощью «пифагоровой чаши». Знания — это не только теория, но и занимательная практика!

3

ПОХВАЛА

Отмечайте достижения ребенка, хвалите. Например, можно вести «доску достижений», для наглядности. Но самое важное — это то, что благодаря вашему вниманию, ребенок будет ощущать, что его успехи растут!

4

НЕТ — КРИТИКЕ, ДА — ПОДДЕРЖКЕ

Не критикуйте. Критика — это хорошо, когда вы общаетесь со взрослым, который ее понимает. Для детей критика достаточно сложное явление, которое может действовать с точностью наоборот. Лучше проявить поддержку, помогите, старайтесь объяснять, что нужно сделать лучше или как сделать правильно.

5

НЕ СРАВНИВАЙТЕ С ДРУГИМИ

Сравнение ребенка с другими может закончиться нехорошо. Ведь таким образом вы транслируете ему: «он лучше, а ты нет», «чтобы тебе стать лучше, стань им». Это неверный подход. Вы же хотите, чтобы вырос ваш(а) сын/дочь, а не вашей подруги? Таким образом, сравнивать ребенка можно с ним самим (смотри-ка, а вчера ты не мог еще сделать, а сегодня...!). Такое сравнение воодушевит его и поможет развиваться — становиться лучше день ото дня.

6

НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ УРОКАМИ

Развитие мотивации через наказание — не самый лучший способ, потому что закрепляется мысль «учеба=наказание», но разве это то, чего вы хотели? Особенно бережно нужно относиться к ребенку в самом начале, когда он ещё не раскрыл весь чудесный мир знаний. Так вы поможете своему чаду раскрыть способность быть заинтересованным и устремленным в дальнейшем.



Счастливая Семья
ЦЕНТР ВОЗРОЖДЕНИЯ
РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

КАК ВОСПИТАТЬ НЕ ПОТРЕБИТЕЛЯ, А ЛИЧНОСТЬ?

ЛИЧНОСТЬ

На сегодняшний день, в связи с развитием новых технологий, их доступностью почти для каждого, отсутствием времени у родителей и их высокой занятостью — жизнь в режиме «цейтнот», мы сталкиваемся с проблемой «воспитания ребенка в качестве потребителя». Конечно это не является сознательно поставленной целью самими родителями, однако проблема может проявиться в дальнейшем.

Для вас представлен АЛГОРИТМ, который поможет вам не упустить самое важное время, — когда еще не поздно и есть возможность воспитать не потребителя, а личность.

Благодаря следованию данной инструкции, вы научите своего ребенка ответственности, которая в свою очередь сформирует гармонично развитую личность.

1 РАЗВИВАЙТЕ У ДЕТЕЙ ТРУДОЛЮБИЕ СВОИМ ПРИМЕРОМ

Привлекайте ребенка к труду согласно возрасту. Покажите на личном примере, что трудиться интересно и важно. Более того, благодаря труду возможно очень многое — было бы желание. Тем самым вы покажите, что за покупкой чего-либо стоит не только результат, например, телефон в руках у ребенка, но и затраченные усилия родителей, время, которое понадобилось, чтобы скопить нужную сумму.

2 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ АКТИВНОСТЬ РЕБЕНКА

Поощряйте стремление помогать вам, помогать другим. Пусть ребенок развивает в себе способность делать что-то полезное.

3 РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ ОБЯЗАННОСТИ В СЕМЬЕ

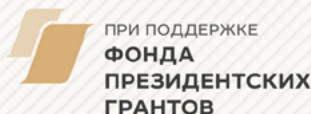
Например, вы можете поручать ребенку (посильные для него) задания: уборка; помощь в приготовлении ужина, обеда; выгул домашнего животного или уход за растениями в доме. Это поможет ему понять, что ужин — это не только купленные в магазине продукты, а собака — это не только веселый друг, но и ответственность.

4 ПОМНИТЕ ПРО СПРАВЕДЛИВУЮ ПОХВАЛУ

Однако не забывайте хвалить и поддерживать вашего юного помощника. У него может не все сразу получиться, но не спешите все делать за него или говорить, что он неумеха. Лучше помогите, покажите, как нужно, и похвалите за стремление и начинания.

5 ФОРМИРУЙТЕ АДЕКВАТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДЕНЬГАМ

Вы — пример для своего ребенка. Он хоть и маленький, но все видит и воспринимает. Дайте ему понять, что деньги — ресурс не бесконечный, а также появляется он не чудесным образом, а благодаря труду. Обратите внимание и на тот факт, что с деньгами важно уметь обращаться, разумно подходить к расходам.



III БЛОК

Следующий БЛОК пошаговых инструкций касается отношений с собой и с партнером. Эти две темы тесно связаны между собой, потому как счастливые отношения всегда начинаются с «Я». Насколько я понимаю себя, насколько чувствую себя и свои истинные потребности, настолько смогу донести эти знания до другого. При этом, если я знаю о принципах применения «я-сообщений», то смогу донести информацию до близких таким образом, чтобы они меня услышали и поняли правильно. Если моя самооценка занижена, я буду требовать от других подтверждение, что «я хорош/а». Когда она адекватна и соответствует реальному положению дел, я смогу услышать слова близкого человека и вовремя скорректировать своё поведение. При верно расставленных приоритетах в жизни я смогу чувствовать удовлетворенность, потому что время на семью, работу, интересы/хобби и отдых найдется. А если я умею отдыхать и вовремя восстанавливать свои силы, сохраняю радость и оптимизм, это благотворно сказывается на всей семье. И всему этому можно и нужно учиться.

Полезного вам прочтения и последующего успешного применения полученных знаний, дорогие читатели!

КАК СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ?

ОТНОШЕНИЯ

Иногда, встретив своего человека, свою любовь, в первые годы мы на многое закрываем глаза, а со временем появляются претензии, недоказанность, ссоры. Что делать? Как сберечь то, что так непросто найти в это мире — семью и хорошие отношения? Как не дать угаснуть самому светлому чувству?..

Для вас представлен АЛГОРИТМ, благодаря которому вы узнаете секреты сохранения вашей любви и развития отношений. Благодаря следованию данной инструкции, вы научитесь отличать счастье от стремления искать истину, а также узнаете, что нужно делать, чтобы сохранить добрые и даже счастливые семейные отношения!

1 ПРИНИМАЙТЕ ПАРТНЕРА ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ

Не стремитесь его изменить. Это тоже человек с множеством интересных черт, особенностей, как и вы, зачем менять то, что делает его прекрасным? Ответьте на вопрос: Кто для вас ваш партнер и зачем вы стремитесь его изменить? Может быть, это нужно только вам, но никак не ему.

2 СТРОЙТЕ КОНСТРУКТИВНЫЙ ДИАЛОГ (СМОТРИ АЛГОРИТМ О Я-СООБЩЕНИЯХ)

Говорите о своих чувствах, переживаниях, не молчите. Делайте это регулярно.

3 ВМЕСТЕ РАСПРЕДЕЛИТЕ ОБЯЗАННОСТИ С УЧЕТОМ ИНТЕРЕСОВ КАЖДОГО

Отношения — это не только цветы, конфеты и прогулки по парку, но и уборка, общий бюджет, возможно, содержание любимого питомца. Помогите друг другу, но не забывайте, что кому-то больше нравится развешивать белье, а кому-то его гладить.

4 НЕ НАКАПЛИВАЙТЕ ОБИДЫ, РАЗГОВАРИВАЙТЕ!

Иногда людям свойственно додумывать или недопонимать, строить обиды. Не попадайтесь в этот хитрый цикл! Общайтесь, разговаривайте. Иногда после разговора все предыдущие мысли становятся не то что смешными, а кажутся даже безумными. Потому что искренний диалог способен всё прояснить и расставить по своим местам.

5 ВЫДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПОБЫТЬ ВМЕСТЕ, И ЧТОБЫ ПОБЫТЬ НАЕДИНЕ С СОБОЙ

Проводить время вместе — это хорошо, но иметь и свое личное время также важно для супругов. У каждого из нас есть свои интересы, они дарят нам множество сил, вдохновения и желания жить, творить, любить... Такой способ подзарядки. Ведь вы не только пара, но и личности. Самостоятельные, интересные и удивительные!

6 НЕ ОБСУЖДАЙТЕ ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ С ДРУЗЬЯМИ И РОДСТВЕННИКАМИ

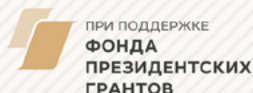
Ваши отношения — это интимная сфера. Обсуждать ее с другими не лучший выход. Ведь у каждого человека свой взгляд на жизнь, свой опыт и свое мнение. Иногда люди неосознанно могут навредить. Храните ваш семейный очаг, учитесь решать дела вдвоем, помогая друг другу и поддерживая друг друга.

7 ИСКРЕННЕ ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ ПАРТНЕРА

Вспомните, как приятно, когда у вас спрашивают, как у вас дела, интересуются вашими успехами и переживаниями ваши близкие. Вашему супругу/е также будет очень приятно! Вспомните, что он/а — это удивительный человек, который мечтает, имеет свои интересы и переживания.

8 РЕШИТЕ ДЛЯ СЕБЯ, ВЫ ХОТИТЕ БЫТЬ ПРАВЫМИ ИЛИ СЧАСТЛИВЫМИ?

Вы и ваш супруг/а — семья. Это не клуб дебатов или верховный суд. Вы проходите сложный путь, в котором узнаете о понимании, терпении, принятии. Поэтому подумайте, чего вы хотите: быть счастливыми или быть правыми? Выбор всегда за вами!



ДИАЛОГ И «Я-СООБЩЕНИЯ»

«Я-СООБЩЕНИЯ»

Каждый из нас когда-нибудь сталкивался с ситуацией, когда пытаешься что-то объяснить и кажется, что тебя не слышат. Мы не станем здесь подробно объяснять, почему так происходит, с этой информацией вы можете познакомиться в видео-уроках от специалистов ШКОЛЫ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ И ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ в Ютуб.

Здесь мы предложим вам Алгоритм, следуя которому у вас получится донести свою мысль до собеседника. Если следовать этой схеме, то, будьте уверены, партнер услышит вас. Остается только потренироваться! Успехов вам в построении здоровой коммуникации!

1

ФОРМУЛИРУЙТЕ ТЕМЫ

Четко сформулируйте для себя, а лучше, запишите, о чем вы хотите поговорить: «Хочу поговорить о поездке к родителям», «...об отношениях», «...о воспитании детей»...

2

ФОРМУЛИРУЙТЕ ЦЕЛИ

Четко сформулируйте цель разговора: «Хочу вместе поехать к родителям», «...понимать его отношение ко мне», «...договориться о единстве требований»...

3

ИЗЛАГАЙТЕ ТОЛЬКО ФАКТЫ!

Никаких оценок, критики и претензий не выражайте. Важно следить за интонацией: «Мы поссорились из-за поездки», «Я вижу не прибиту полку»...

4

Я-СООБЩЕНИЯ

Расскажите о том, что вы чувствуете, используя «я-сообщения»: «Я злюсь», «Мне обидно», «Мне больно». Важно, чтобы вы говорили о том, что действительно чувствуете, и были искренними.

5

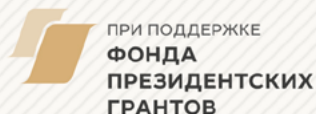
СООБЩЕНИЕ О ПОТРЕБНОСТЯХ

Сообщите о том, что лежит в основе ваших чувств: «Поездка к родителям очень важна для меня», «Я бы хотел чувствовать поддержку...»...

6

ПРОСЬБА

И озвучьте вашу просьбу максимально просто и конкретно, без использования частицы «не»: «Я бы хотела, чтобы ты поехал со мной», «...чтобы, если я сказал сыну «нет», ты меня поддержала»...



КАК ПРИНЯТЬ ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ?

ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ

Бывает так, что мы стоим перед выбором, но не знаем, будет ли правильно, если я «это» сделаю...или не сделаю. Как быть и что выбрать? И вообще, что значит «правильное решение»?

ВО-ПЕРВЫХ, давайте определим понятие «правильное решение» — это такое решение, которое подходит именно вам и о котором вы не станете сожалеть.

А **ВО-ВТОРЫХ**, предлагаемый вам **АЛГОРИТМ** поможет определиться с выбором.

Ответьте письменно на несколько вопросов

ТРЕНИРУЙТЕСЬ, УДАЧИ ВАМ!

1

ЗАДАЙТЕ СЕБЕ СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЬТЕ СЕБЕ НА НИХ

Что будет, если я «это» сделаю? Например, если я уйду с работы вовремя, то смогу раньше забрать ребенка из сада, и мы сможем больше времени провести вместе.

(Пишите как можно больше вариантов, не анализируйте их.)

Что будет, если я «этого» не сделаю? Например, если я не уйду с работы вовремя, а задержусь, как просит начальник, я поздно заберу ребенка, и он будет расстроен (и еще все возможные варианты).

Чего не будет, если я «это» сделаю? Если я уйду с работы вовремя и не задержусь, начальник вряд ли предложит мне повышение (и далее все, что приходит в голову).

Чего не будет, если я «этого» не сделаю? Например, если я не уйду с работы вовремя, не будет возможности провести время с семьей и...

2

ПОДВЕДИТЕ ИТОГ

Взвесьте все «за» и «против». Теперь у вас есть шанс принять привлекательное именно для вас решение

КАК УСПЕТЬ ВСЕ? И ВОЗМОЖНО ЛИ ЭТО?

КАК УСПЕТЬ ВСЕ?

21 век разнообразен и просто кишит информацией. А от ее доступности кружится голова. Отсюда возникает рост возможностей и желание все успеть, все попробовать... Но как? Очень просто — ПРИОРИТЕТЫ. Не нужно успевать всё, нужно успевать САМОЕ ГЛАВНОЕ. Но чтобы его разглядеть, необходимо освободить и организовать пространство вокруг себя. Так скажем, горизонт в шторм тоже сложно увидеть, но, если небо чистое, это сделать довольно легко.

Для вас представлен АЛГОРИТМ, который поможет вам организовывать свое время и пространство, чтобы самое главное вы всегда успевали делать. Благодаря следованию данного алгоритма, вы раскроете секрет планирования и овладения собственным временем.

ТРЕНИРУЙТЕСЬ, УДАЧИ ВАМ!



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



Что такое самооценка? Простыми словами, это наше мнение о себе и своих возможностях. А если немного сложнее, то это о принятии себя, о самоуважении. Самооценка бывает адекватная и неадекватная. Чем чревата неадекватная самооценка? Например, чувством вины, постоянного недовольства, злости, негативным мышлением. При этом ты сам и все вокруг в таком случае кажется серым, неприятным и несправедливым, от чего порой ужасно больно и тяжело...

Для вас представлен АЛГОРИТМ, благодаря которому вы узнаете, как развить у себя адекватную самооценку.

Благодаря следованию данному алгоритму, вы поймете, как развить адекватную самооценку, не зависить от других и быть собой! Удачи!

1

НЕ СРАВНИВАЙ

Нередко мы сравниваем себя с другими и от этого исходим. Например, у меня не такие густые волосы, как у нее (него), я не так хорошо говорю по-английски, как он (она), или у меня не такая фигура, как у нее(него) и т.д. В чем здесь ошибка? В том, что ты — это ты, а другие — другие. Чтобы начать замечать позитивные изменения и видеть прогресс, нужно сравнивать себя сегодняшнего с собой вчерашним. Тогда и шкала оценки будет проще, адекватнее, а прогресс будет очевиден (если, конечно, прикладывать усилия).

2

НЕТ КАТЕГОРИЯМ «ХУЖЕ», «ЛУЧШЕ»

Наше поведение, мысли и чувства взаимосвязаны. Поэтому, какие мысли в голове, такое будет поведение и чувства (ощущения). Категории «хуже» и «лучше» относятся к дихотомии (деление всего на 2), а разве в мире все можно поделить на 2? Нет. Мир многообразен и этим самым он прекрасен. Попробуй использовать такие предложения, как «у меня сегодня получилось «это»» или «сегодня у меня «это» не получилось, но ЗАТО...»

3

НЕТ ДОЛЖЕНСТВОВАНИЮ

Замени формулировку «должен» на «если мне захочется, то...», «когда у меня будет время, то...», «если я решу/захочу, то...». Чем это поможет? Буквально сразу, вы почувствуете, как с ваших плеч свалилась гора. Да, да, слово «должен» в нашей голове воспринимается достаточно критично. Представьте, что вы ребенку сказали, что он должен сам одеваться, должен мыть посуду и т.д.? Думаю, очевидно, что делать ему этого не захочется. Но если сдвинуть мотив на цель, т.е. сделать мотивом ЖЕЛАНИЕ, а не ДОЛЖЕНСТОВАНИЕ, то и результат будет соответствующий.

4

ЭМОЦИИ

Принимай свои эмоции такими, какие они есть! Хочется плакать — плачь, грустно — грусти. Мы все люди и испытываем множество эмоций, переживаний, но иногда нам кажется, что плакать — это для слабых, громко смеяться — это неуместно. А кто-то вовсе считает, что у него некрасивый смех. Все это зажимает нас, ставит рамки, появляются страхи и переживания, затем мысли (см.п №1, №2, №3). Принимай себя, давай выход эмоциям. Ведь, если их подавлять и зажиматься, то все может случиться гораздо хуже, поскольку рано или поздно это все равно выйдет наружу, но только в более масштабном объеме.

5

УЗНАВАЙ СЕБЯ

Найди то, что тебе действительно интересно. Найди занятие, хобби, которое будет тебя заряжать и давать тебе силы. Наверное, ты 100 раз замечал(ла), что за любимым делом время летит незаметно, и даже, если ты был занят им весь день, усталость хоть и есть, то приятная, небольшая. Но сколько всего ты получаешь взамен... Мы не вечные батарейки, и нам тоже нужно где-то черпать силы. А найти их можно там, где тебе интересно, там, куда хочется вернуться, или в деле, что захватывает с головой.

6

ПРИСЛУШИВАЙСЯ К СЕБЕ

Отстаивай СВОИ интересы, слушай СЕБЯ. Иногда мир диктует нам и навязывает множество ненужного. Бывает, нам кажется, что платье, которое мы покупаем, — это наше желание, а не желание продавца, которые осыпает нас комплиментами, или, занимаясь в спортзале, мы хотим быть в форме, но не для себя, а потому что сейчас это в моде и так нужно. А чего хотим мы сами? Что нужно именно мне, потому что я этого хочу и без всяких других причин?

ГДЕ И КАК НАЙТИ ВДОХНОВЕНИЕ И СИЛЫ?

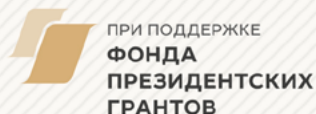
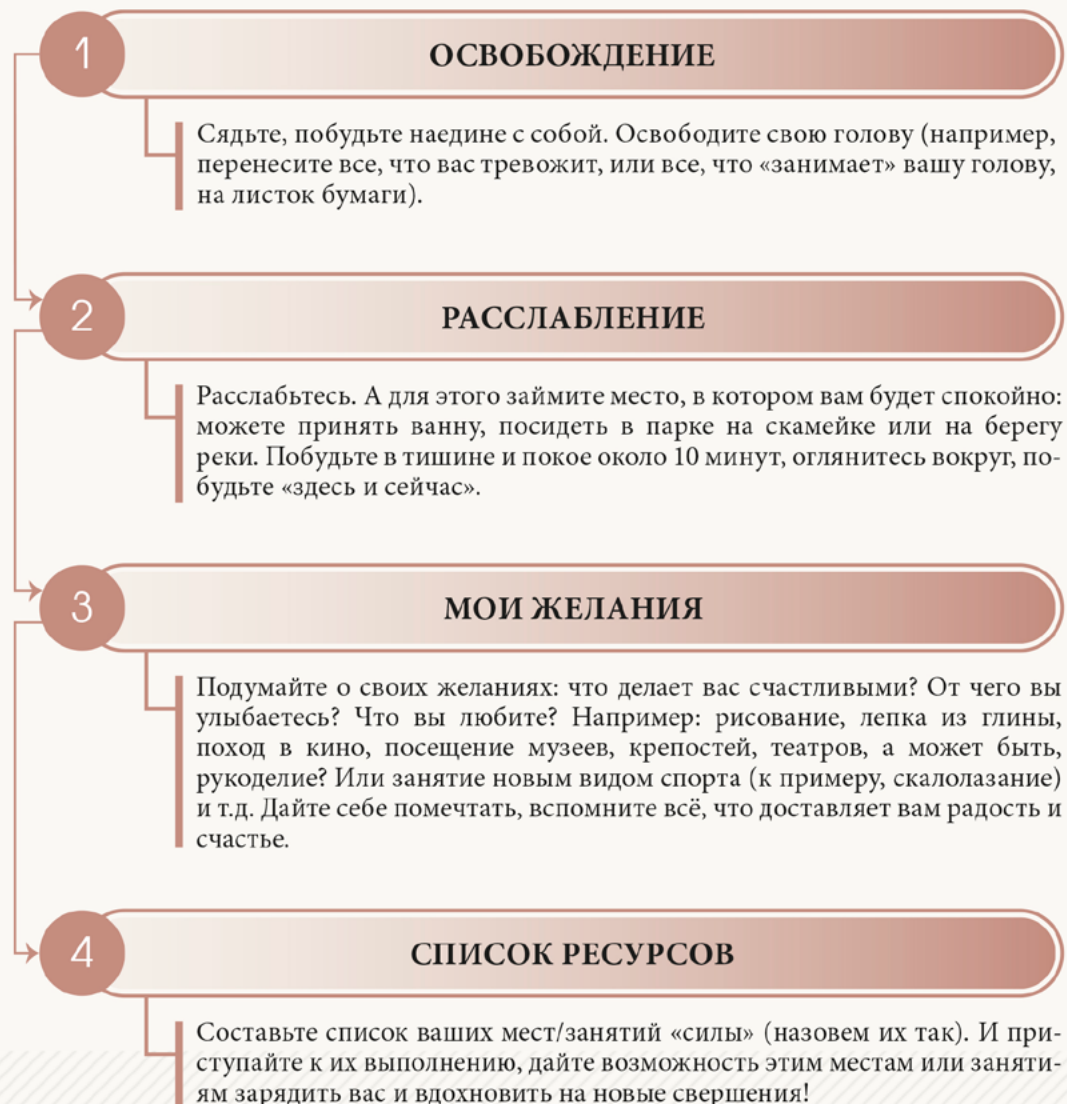
ВДОХНОВЕНИЕ

Жизнь кипит, бежит, и мы отдаем все свои силы на создание чего-либо, будь то воспитание детей или работа, учеба или отношения. Так или иначе в нас заложен «ресурс» или «мотор», который иногда требует подзарядки — новых сил, «топлива», чтобы снова заиграть яркими красками и сподвигнуть нас на новые свершения! Как же его заправить? Как найти силы, а главное где?

Для вас представлен АЛГОРИТМ, который поможет вовремя «заправиться» и начать жить с новыми силами!

Благодаря следованию данному алгоритму, вам удастся восполнить силы и по-новому начать жить!

ТРЕНИРУЙТЕСЬ, УДАЧИ ВАМ!



ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ УМЕЕТ ОТДЫХАТЬ!

ОТДЫХ

Если вы отдыхаете раз в год и во время отпуска тащите с собой ноутбук, чтобы отслеживать всю ситуацию на работе и контролировать процесс с мыслью «я не могу все оставить, а вдруг...», поздравляю! Вы — трудолюбик! Чаще всего проблема «не умею отдыхать» присуща именно вам, однако встречается у большинства. Современный мир полон информации, которую воспринимать и анализировать тяжело и энергозатратно, так что же делать? Как вырваться? Как остановить «колесо», ведь даже белка, которая в нем бежит, иногда отдыхает...

Для вас представлен АЛГОРИТМ, который раскроет вам некоторые нюансы и поможет организовать свой отдых и, в конце концов, включить отдых в вашу жизнь.

Также обратите внимание на то, что отдых можно начать, не дожидаясь усталости, а коллекционирование идей в «списке желаний» сделает ваш отдых более насыщенным!

Благодаря следованию данному алгоритму, вы научитесь отдыхать и не доводить себя до состояния изнемождённости!

ТРЕНИРУЙТЕСЬ, УСПЕХОВ!



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

1

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СЕБЕ

Сядьте в удобную позу, в удобном месте, отключите телефон и все, что вам мешает и может помешать... Буквально на несколько минут. Выделите это время для себя и спросите: «Как я себя чувствую?» Перечислите все: от ощущений в теле до эмоциональных переживаний. Таким образом, вам удастся понять, чего не хватает вашему организму и на что обратить внимание при переходе к дальнейшим шагам алгоритма.

2

ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОТДЫХА

Составьте план отдыха, исходя из своих желаний и предпочтений. Подходите к этому творчески, главными критериями здесь будут ваш интерес, желания и положительные эмоции. Внесите это в свой ежедневник. Вы заметите, как с нетерпением будете ждать запланированного!

3

ОТДЕЛИТЕ РАБОТУ ОТ ОТДЫХА

Если едете отдыхать, не надо постоянно судорожно доставать телефон или заглядывать в ноутбук. Оставьте все и помните, смешивая работу и отдых, вы продолжаете работать, а отдых становится лишь «видимым». Неудивительно, что после такого «отдыха» вы будете чувствовать себя еще более уставшим.

4

ИСПОЛЬЗУЙТЕ РАЗНЫЕ ВИДЫ ОТДЫХА

Существует несколько видов отдыха, и каждый направлен на восстановление разных ресурсов, поэтому не закидывайтесь лишь на чем-то одном, вносите разнообразие, творите, экспериментируйте!

ЛЮБЛЮ ЛИ Я СЕБЯ?

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Нередко можно услышать фразы: «Я не очень красивая, а вот она...», «у меня не так получается, у нее/него вышло бы лучше...» и другие. Но почему? Почему мы обесцениваем себя и свои возможности? А самый главный вопрос — зачем? На самом деле всё находится в нашей голове, и чтобы разорвать этот порочный круг, порой стоит изменить всего одно звено. И это звено — наши мысли...

Для вас представлен АЛГОРИТМ, который поможет начать изменения в отношении себя!

Для работы с данным алгоритмом вам необходимо будет нарисовать в тетради 5 колонок. Каждая колонка соответствует шагу в алгоритме. Т.е. первая колонка — это отслеживание мыслей, здесь необходимо записывать негативные мысли о себе, которые вы замечаете чаще всего в своей голове и т.д. Вторая — оценка достоверности и т.д. Работать необходимо не со всеми мыслями сразу, а с каждой по отдельности. Итак, приступаем.

Благодаря следованию данному алгоритму, вам удастся изменить ход своих мыслей и начать относиться к себе с любовью, уважением и верой в свои возможности!

УСПЕХОВ!



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

1

ОТСЛЕЖИВАНИЕ МЫСЛЕЙ

Начните отслеживать свои негативные мысли. Прямо записывайте их в тетрадь/дневник, каждый раз, когда они будут возникать.

2

ОЦЕНКА ДОСТОВЕРНОСТИ

Затем необходимо оценить мысль, насколько вы в ней уверены от 1-100 на данный момент. Например, «я некрасивая», уверенность в достоверности данной мысли на данный момент — 80.

3

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Теперь взвесьте все «за» и «против». Подумайте, действительно ли это абсолютная правда или, быть может, это некое искажение, или даже ошибка (например, свехобобщение, преувеличение, опора только на «я так чувствую» без учета реальных фактов). Пропишите все «за» и «против» этой мысли. Например, мысль «я некрасивая» не является истиной, поскольку здесь идет сравнение себя с другими, скорее всего (смотри алгоритм «самооценка»).

4

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ОТВЕТ (САМОПРОГРАММИРОВАНИЕ)

Дай ответ на каждую негативную мысль в виде альтернативной мысли. Например, у тебя была мысль: «Я эгоист(ка), потому что не интересуюсь всем тем, что вокруг меня происходит», альтернативный ответ может звучать так: «Меня многое волнует, когда я чувствую себя хорошо. Это естественно, быть менее заинтересованным(ной), когда ты устала или когда у тебя нет настроения». Или «я неудачница» можно заменить на «сегодня мне не удалось сделать..., зато я научилась... и завтра у меня обязательно получится». Или «я некрасивая» можно заменить на «я имею некоторые особенности, и это делает меня привлекательнее и интереснее».

5

ПОВТОРНАЯ ОЦЕНКА ДОСТОВЕРНОСТИ

Оцени, насколько сейчас ты оцениваешь верность негативной мысли? (от 1-100). Например, если вначале мы оценивали достоверность негативной мысли на 80, то, поработав с ней и переформулировав, можно сказать, что сейчас эту мысль мы можем оценить уже не на 80, а лишь на 20, а то и 10%!

«ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

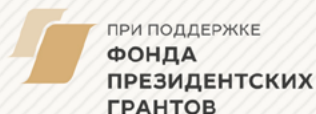
ЗДЕСЬ
И СЕЙЧАС

Современный мир полон разнообразия, он просто кишит информацией. Чуть ли не каждый день ее становится в разы больше. В этой суматохе мы не живем «сейчас», а практически постоянно живем «потом». Но ведь наше «потом» строится на «сейчас», и получается, что мы живем в иллюзии. Страшно сказать, что, возможно, не живем вообще?

Для вас представлен АЛГОРИТМ, который поможет вам жить «в настоящем моменте», а значит, чувствовать и проживать настоящую жизнь!

Благодаря следованию данной инструкции, вы сделаете маленькие шаги к большим позитивным изменениям в вашей жизни.

КОГДА, ЕСЛИ НЕ «СЕЙЧАС»? УСПЕХОВ!



1

НАЧНИТЕ ДЕНЬ ПО-НОВОМУ

Разрушьте «цикл». Сделайте себе вкусный, красивый завтрак или, быть может, позавтракайте в кафе. Внесите разнообразие!

2

СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА ВПЕЧАТЛЕНИЯХ И ОЩУЩЕНИЯХ

Каждый день мы куда-то идем, но сколько раз вы обращали внимание на природу вокруг? Какой сегодня день? Дождливый или солнечный? Сколько вокруг деревьев и каких? Что витает в воздухе? Сколько птиц вы слышите или, быть может, это гул машин? Задорный лай собаки, которая вышла с хозяином на прогулку? **Постарайтесь прислушиваться и оглядываться вокруг**, замечая все разнообразие мира, которое уже не будет точно таким же завтра.

3

ЗАМЕЧАЙТЕ И БЛАГОДАРИТЕ

Каждый день **старайтесь замечать**, что больше всего запомнилось, **за что вы благодарны** этому дню и за что можете сказать себе «я молодец».

4

ГУЛЯЙТЕ И ДЫШИТЕ СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ!

Хотя бы по пол часа в день выкройте для себя это время!

5

СОСТАВЬТЕ СПИСОК ИНТЕРЕСОВ

Ответьте на следующие вопросы. **Что ты любишь? Чем занимаешься или очень хочешь заниматься в свободное время? Танцы? Йога? Рисование? Посещение музеев? Или кино?** Узнавайте себя и то, что вам нравится! И, быть может, это станет вашим досугом, который кардинально изменит вашу жизнь. А самое главное — подарит намного больше времени и возможностей замечать прекрасное вокруг и в самом себе!

Подготовлена электронная версия сборника
РОО «Центр Возрождения СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ»
При поддержке Фонда Президентские гранты в 2021 году

РОО «СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ»

www.russian-family.com

+7 900 636-15-76

happyfamily-spb@mail.ru