

## Три правила психогигиены:

- ▣ не купаться в собственных страданиях
- ▣ всегда быть в хорошем настроении
- ▣ вовремя отдыхать



1. Отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
2. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
3. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
4. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.
5. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
6. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!
7. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.
8. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
9. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.

- 10.** Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.
- 11.** Не забывайте хвалить себя!
- 12.** Улыбайтесь! Даже если не хочется.
- 13.** Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники!
- 14.** Станьте энтузиастом собственной жизни!
- 15.** Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
- 16.** Умейте отказывать вежливо, но убедительно!
- 17.** Делайте дни “информационного отдыха” от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.
- 18.** Посещайте музеи, выставки, театр, концерты.
- 19.** Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.
- 20.** Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.