ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПСИХОГИМНАСТИКА И ПСИХОГИГИЕНА

«Похвальное слово самому себе»

В течение 10 минут с закрытыми глазами вспоминайте свою жизнь. Начните с самого раннего детства. Вспоминайте каждое Ваше достижение, каждую удачу, каждую победу, каждое свершенное дело, которыми Вы можете гордиться.

Откажитесь от любых снижающих Ваше достоинство замечаний, которые не говорят из скромности (например, «В институте я была первой в группе по собранности и старательности, да и никогда не пользовалась шпаргалками, училась на совесть. Правда в группе было всего 12 человек.» - отбросьте второе предложение, оставьте только первое!)

Обратите особое внимание на те события, которые без Вашего участия приняли бы совсем другой оборот (например, случай, когда Вы, не задумываясь, протянули руку утопающему; когда Вы выступили и защитили Вашего товарища или подругу; или когда Вы опоздали на важную встречу, потому что дожидались приезда скорой помощи для незнакомого Вам человека на улице или помогли потерявшемуся ребенку добраться до дома).

Не забудьте поступки, которые могут показаться простыми, но для Вас они были трудны (например, когда Вы выступили против хулигана, хотя у Вас дрожали колени; или тот случай, когда Вы, человек не очень способный к языкам, решили улучшить Ваш испанский и успешно закончили курсы; или когда всем на удивление Вы все-таки испекли сложнейший торт)

Отметьте, что сегодня утром Вы не забыли улыбнуться своим родным и даже специально шутили, чтобы они ушли по своим делам в хорошем настроении. А вчера вечером Вы вновь навестили в больнице свою тетю и подняли ей тем самым настроение.

Анализируйте и поддерживайте «Уровень Вашего счастья»

Составьте список всего того, за что Вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент: солнечный день, свое здоровье, благополучие членов семьи, жилье, пища, красота, любимый город, удобный транспорт, комфортная обувь, сбережения (даже если сумма не очень велика), возможность осуществлять планы, путешествовать по миру, любовь, мир в стране, за идущий Вам цвет помады…

Если регулярно уделять внимание такой психогимнастике и психогигиене, то и здоровье, и успешность, и вера в себя будут с каждым днем крепнуть.

Вы станете к себе объективны и менее зависимы от поощрений или критики окружения, что немаловажно для хорошего настроения и уверенности.

Школьный педагог – психолог Золотухина Т. М.