

# Как относиться к себе

Помоги себе сам...

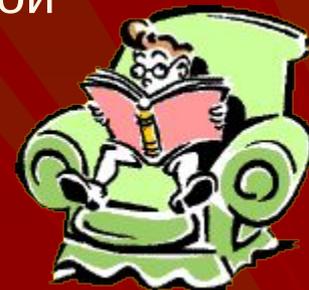
**Любите ли Вы себя?**

- 
1. Нравитесь ли Вы себе таким, какой Вы есть?  
(да – 5, нет- 0)
  2. Кажется ли вам, что вас преследуют неудачи?  
(да – 0, нет – 5)
  3. Когда Вы совершаете какой либо поступок, считаетесь ли с мнением окружающих?  
(да – 0, нет – 5)
  4. Часто ли вспоминаете прежние разговоры и ситуации, чтобы понять, что предпринимали в подобных ситуациях другие люди?  
(да – 0, нет – 5)
  5. Испытываете ли Вы смущение, когда Вас хвалят в вашем присутствии?  
(да – 0, нет – 5)
  6. Можете ли Вы длительное время находиться в одиночестве?  
(да – 0, нет – 5)
  7. Чувствуете ли Вы несомненную зависимость между материальным положением и душевным комфортом?  
(да – 0, нет – 5)
  8. Часто ли испытываете опасения, что случится самое плохое?  
(да – 0, нет – 5)
  9. Трудно ли Вам выражать свои чувства к другим людям?  
(да – 0, нет – 5)
  10. Можете ли противостоять человеческой общности, в которой живете?  
(да – 5, нет- 0)

ПОСЧИТАЙТЕ СУММУ ОЧКОВ!

## 35-50 ОЧКОВ

Вы себя любите, значит любите и других. Чувствуете свою необходимость и считаете, что жизнь имеет смысл, во всяком случае Вы способны придать ей смысл. Умеете оценивать достоинства других. Помогает Вам и то, что Вы знаете свои положительные стороны и потенциальные возможности.



## 15-30 ОЧКОВ

Трудно сказать, любите ли Вы себя. Скорее всего Вы редко думаете об этом. Вы не всегда используете свои возможности и способности, обращаете чрезмерное внимание на свои слабости, а также на слабости других. Вы слишком заняты своими проблемами, чтобы дарить другим внимание и любовь.



## 0-10 ОЧКОВ

Вы определенно не любите себя. Ожидаете, что с Вами случится плохое, и, признайтесь, что ожидание нередко сбываются. Бывают мгновения, когда Вы ненавидите себя и в результате принимаете ошибочные решения. Пришло время измениться. Подумайте об этом!

«Мысль порождает событие»

Развивайте позитивное мышление!

Любите себя! Не жалеете на себя сил, времени, собственных трудов, совершенствуйте себя.

Говорите себе каждое утро:

Какая я красивая (ый)!

У меня все получается!

Этот день принесет мне удачу!

Мне всегда везет!



Повторяйте каждый день:

Я люблю себя, поэтому делаю работу,  
которая мне нравится.

Я работаю для тех и с теми, кого люблю  
и кто любит меня;  
при этом я хорошо зарабатываю.

В моем мире все прекрасно!

- Никогда не страдай в одиночку (не держи в себе тревоги, проблемы), поговори с тем кому доверяешь – подругой, котом (молчаливым и благородным слушателем), любимой куклой.



- Стакан сока каждый день.

Соки способны поднять силу духа, улучшить настроение и обеспечить жизненными силами. Морковный и ананасовый соки давно признаны сильным оружием в борьбе со стрессом и депрессией.



Для борьбы со стрессами советуют контрастный душ, физические упражнения, прогулки на свежем воздухе. Нужно хорошо высыпаться, стараться питаться правильно.



- Благоприятно действует на человека природа.
- Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях



# Дары природы – отвары лекарственных трав

- Мелисса – ее эфирные масла оказывают отличное успокаивающее действие. ( 2 чайные ложки на стакан, настоять 5 мин.)
- Зверобой – действует успокаивающе и способствует укреплению нервной системы. Не оказывает угнетающего действия на ЦНС.

- Улыбайтесь, делайте людям комплименты, дарите подарки. Чужая радость вернется Вам сторицей, а благодарный блеск глаз согреет душу...
- Наберитесь положительных эмоций и хороших впечатлений – посмотрите комедию, почитайте веселую книгу, пообщайтесь с друзьями и исключите любой негатив.



**Покричать от души – это хороший способ расслабиться (только не на своих домочадцев и учеников).**

Отведите душу в чистом поле или под громкую музыку. Кричите чаще «Ура!» под залпы салюта, бой курантов, при виде подарка.

Пение хорошо гармонизирует наше душевное состояние. Даже если вы безбожно «врите» мелодию – не беда. Пойте и под караоке, и без музыки, и хором, и соло. А также в ванной, во время готовки, во время уборки, на дачных грядках – вы скоро убедитесь, что спокойствие, душевное равновесие и хорошее настроение стали вашими верными спутниками.



# Смех для здоровья



- **Смех** – отличная гимнастика для всего тела. Смеясь, вы заставляете работать 80 мышц лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Благодаря этому улучшаются кровообращение, дыхание, пищеварение и обмен веществ.
- Во время смеха организм выбрасывает больше эндорфинов – «гормонов счастья» - которые не только помогают преодолеть стресс и его последствия, но даже уменьшают боль.

# Аффирмация – положительное словесное убеждение

- Для борьбы со стрессами используйте следующие аффирмации:



Я полон сил. Я здоров. Я спокоен.

Усталость проходит, меня наполняют бодрость, энергия и радость.

Я расслаблен.

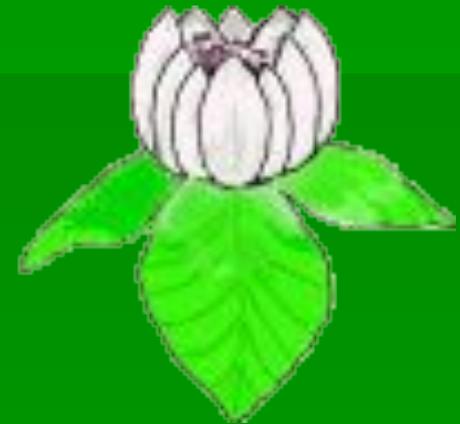
Я одобряю себя.

Каждое препятствие – это драгоценный урок.

Я полностью контролирую себя.

ПОВТОРЯТЬ НУЖНО 3, 9, 18, 27 И БОЛЕЕ РАЗ

В одно окно смотрели двое:  
Один увидел – дождь и грязь,  
Другой – листвы зеленой вязь,  
Весну и небо голубое!  
...В одно окно смотрели двое.



# Научитесь видеть хорошее

- Прекрасно любое мгновение вашей жизни.
- Надо научиться быть счастливым в любой ситуации.
- Все можно пережить и ВСЕГДА можно быть счастливым.
- Хочешь быть счастливым – будь им!

«Есть только три горя – болезнь, смерть,  
плохие дети. Все остальное  
неприятности»

Цените жизнь, дружбу, здоровье, семью  
– и не вздыхайте трагически: «Вот, нет  
шкафа...»

«Я грустил от того,  
что у меня не было обуви

До тех пор, пока не увидел на улице  
Человека, у которого не было ног».