

Корисна інформація

1. Як зберегти позитив і спокій у важкій ситуації

Бувають часи, коли ми повинні пройти через якусь негативну ситуацію. Можливо, люди кажуть щось погане про нас або відмовляють, або проявляють недоброчливість. У таких ситуаціях важко залишатися позитивно налаштованим. Ми автоматично готові відповісти тією ж монетою. Але це тільки погіршить ситуацію.

Люди можуть вести себе ще більш різко. Весь день буде просочений гнівом і розчаруванням. І не виграє ніхто. І, хоча це нелегко, важливо залишатися позитивно налаштованим у важкій ситуації. Виберіть той спосіб, який вам допоможе зберегти спокій:

1. Якщо ви не спокійні, ніколи не відповідайте. Якщо ви не впевнені в своєму спокої, мовчіть. В першу чергу знайдіть час і сили, для того, щоб заспокоїтися.
2. Зробіть глибокий вдих, як перший крок до спокою.
3. Говоріть м'яко, щоб знизити гостроту ситуації.
4. Подивіться на те, що говорять вам інші люди, як на щось корисне, що допоможе вам поліпшити себе.
5. Інформацію, яка несе в собі тільки негатив, ігноруйте.
6. Дотримуйтеся позитивного погляду на людину. Вам можуть не подобається його висловлювання або вчинки, але це не означає, що ви ненавидите його особисто.
7. Усвідомте, що ваші негативні почуття приносять біль вам, а не кривдникові. Тому для вас безглуздо мати негативні емоції.
8. Якщо ви зробили помилку, зізнайтеся в цьому відкрито.
9. Пам'ятайте, що той, хто робить помилки, гідний більшої поваги, ніж той, хто нічого не робить.
10. Читайте книги, слухайте музику, робіть все те, що несе в ваше життя позитивний настрій.
11. Поговоріть з тим, хто може підтримати вас.
12. Користуйтеся улюбленими цитатами, які можливо наштовхнуть вас на роздуми в позитивному ключі.

- 13.** Ставтеся до негативних ситуацій як до тренування вашої витривалості і життєздатності в реальному житті.
- 14.** Пам'ятайте, що ви не можете догодити всім і всіма бути зрозумілим. Дозвольте деяким людям просто пройти повз. Приділіть увагу і сили тим людям з якими ви можете позитивно взаємодіяти.



Швидкий результат.

Одна секунда - рівно стільки потрібно, щоб зробити ваше життя кращим і щасливішим. Не вірите? Тоді просто спробуйте зробити хоча б один крок з перерахованих нижче тверджень і самі переконаєтеся.

Посміхніться. Це найпростіший спосіб зробити своє життя щасливішим. У нашій країні чомусь не знають про це або не хочуть знати і все ходять з похмурими стурбованими фізіономіями. Дозвольте собі вибитися з цього ряду похмурих громадян. Одна посмішка може допомогти вам почувати себе краще прямо зараз.

Глибокий вдих. Глибокий вдих є одним з кращих методів для того, щоб зменшити стрес і повернути в своє життя баланс. І це займе у вас всього секунду. Беріть кожного дня короткий тайм-аут і постарайтеся зосередитися тільки на вашому диханні. Ви відчуєте як ваше життя стає менш напруженим.

Вимкніть телефон. Ми живемо серед людей, які не відриваються від екранів смартфонів, комп'ютерів, планшетів, телевізорів та інших технічних пристроїв. Але одна справа, коли ви використовуєте ці пристрої і зовсім інша, коли вони починають контролювати ваше життя. Вимкніть всі свої гаджети (на це піде трохи більше секунди) і залишіться наодинці з собою. Ви будете здивовані тим, що ви побачите.

Озирніться навколо. Життя проходить повз нас так швидко, що нам часто не вистачає того моменту краси, який дійсно робить його чудовим. Витратьте всього кілька секунд, щоб підійти до вікна і подивитися на фарби в'янучої осені, підніміть голову вгору і вдивіться в глибину небес, якщо ви на вулиці. Спостерігайте схід або захід сонця. Подивіться навколо і подякуйте за все, що оточує вас в житті. Це зробить вас щасливішими в лічені секунди.



Зробіть ковток води. Це давно вже не відкриття, що вода добре діє на наш організм. Намагайтеся тримати пляшку води біля себе, де б ви не

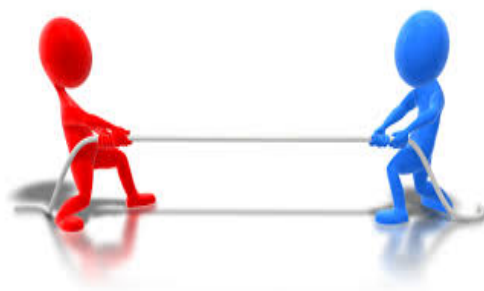
знаходилися і частіше робіть ковток води. Це допоможе вам відновити водний баланс, нормалізувати вагу, очистити нирки і підтримає красу шкіри.

Подякуйте. Щасливі люди мають одну спільну рису: вони вдячні за все хороше, що є в їхньому житті. Це означає, щоб зробити своє життя кращим, не соромтеся частіше говорити "Дякую". Це займе у вас не більше секунди, а зробить щасливішим не тільки вас, але і оточуючих вас людей.

Потягніться. Найпростіший спосіб моментально відчувати себе краще - це почати піклуватися про своє тіло. Витратьте кілька секунд, щоб добре потягнутися, напружити і розтягнути свої м'язи. В умовах постійного монотонного сидіння за комп'ютером навіть така секундна вправа принесе вам відчутну користь. Як кажуть мудрі люди – «дорога в тисячу миль починається з одного кроку». Зрозуміло, такі "секундні" методи не вирішать всіх ваших проблем, але не будемо забувати, що день складається з 86 400 секунд і тільки від вас залежить, скільки з них буде правильних і позитивно прожитих...

Вимоги до поведінки під час конфлікту

1. Пам'ятайте, що під час конфлікту в людини домінують не розум, а емоції, що веде до афекту, коли свідомість просто відключається, і людина не відповідає за свої слова та вчинки.
2. Дотримуйтесь багато альтернативного підходу і, наполягаючи на своєму, не відхиляйте думку партнера, запитуючи себе: «Хіба я ніколи не помиляюсь?» Намагайтеся проаналізувати дві пропозиції й оцініть яку вигоду та втрату вони принесуть у найближчий час і згодом.
3. Усвідомте значимість розв'язання конфлікту для себе, задаючи питання: «Що буде, якщо вихід не буде знайдено?» Це дозволить перенести центр тяжіння з відносин на проблему.
4. Якщо ви і ваш співбесідник роздратовані й агресивні, то необхідно знизити внутрішню напругу, «випустити пар». Але розрядитися на оточуючих – це не вихід. Але якщо вже так сталося, що ви втратили контроль над собою, спробуйте зробити єдине: перестаньте говорити самі, а не вимагайте цього від партнера. Уникайте констатації негативних емоційних станів партнера.
5. Орієнтуйтеся на позитивне, краще в людині. Тоді ви зобов'язуєте і його бути кращим.
6. Запропонуйте співбесіднику стати на ваше місце і запитати: «Якщо б ви були на моєму місці, то, що ви б зробили?» Це знімає критичний настрій і переводить співбесідника з емоцій на осмислення ситуації.
7. Не перебільшуйте свої заслуги і не демонструйте знаки неперевершення.
8. Не звинувачуйте і не приписуйте тільки партнеру відповідальність за ситуацію, що виникла.
9. Незалежно від результатів вирішення протиріч старайтеся не розривати відносини.



Правила доброго спілкування

1. Не відносьтеся до інших так, як би ви не хотіли, щоб вони відносились до вас.
2. Дайте людям відчувати свою значимість. Зосереджуйте увагу не на недоліках, а на позитивних якостях.
3. Якщо вас втягнули в конфлікт, то ви повинні подумати, як вийти з проблемної взаємодії з найменшими збитками (моральними та матеріальними).
4. Якщо виникає конфлікт, то не піддавайтеся емоціям і не поспішайте його форсувати. («Хто спішить, той людей смішить»).
5. У думках відтворіть все «позитивне» і «негативне», моменти тих чи інших варіантів розвитку конфліктів, щоб бути впевненим у правоті доказу.
6. Не конфліктуйте через дрібниці.
7. Хто робить перший крок до примирення, той виграс.



Адекватна самооцінка – запорука успіху!

Навколишній світ для кожної людини є дзеркалом, що відображає її власний внутрішній світ. Це означає, що ваше бачення світу залежить від ваших власних почуттів, думок, переконань, установок, світовідчуття. Ще одним важливим компонентом взаємовідносин у соціумі є уявлення людини про саму себе, її власна оцінка своєї особистості.



На формування самооцінки впливають різні фактори, серед яких можна виділити виховання, соціальне оточення, особливості професійної діяльності.

Виділяють декілька видів самооцінки: адекватна і неадекватна самооцінка (занижена або завищена). Адекватна самооцінка дає можливість людині ставитися до себе критично, правильно оцінювати свої сили і можливості. **Неадекватна самооцінка** виявляється в переоцінці або недооцінюванні своїх сил і можливостей. Високий або низький рівень самооцінки не грає ключової ролі, насамперед, вона повинна бути адекватною.

Підняття самооцінки – процес нелегкий, але ж можливостям людини немає меж. Про те, як підняти самооцінку, Вам підкажуть дієві поради:

Порада №1. Не слід порівнювати себе з іншими людьми.

Навколо вас завжди знайдуться люди, які в різних аспектах будуть гірше або краще за вас. Пам'ятайте, ви унікальна особистість, знайдіть свої переваги і недоліки і навчіться використовувати їх залежно від ситуації.

Порада №2. Перестаньте шукати в собі недоліки, лаяти себе.

Всі великі люди домоглися висот у своїй сфері, навчаючись на власних помилках. Головний принцип – помилка змушує вас вибрати нову стратегію дії, підвищити ефективність, а не опустити руки.

Порада №3. Завжди сприймайте компліменти інших людей з вдячністю.

Замість «не варто» відповідайте «спасибі». Такою відповіддю психологія

людини приймає цю оцінку своєї особистості і вона стає її невід'ємним атрибутом.

Порада №4. Змініть коло спілкування.

Наше соціальне оточення несе ключовий вплив на зниження або підвищення самооцінки. Позитивні люди, які здатні дати конструктивну критику, адекватно оцінити ваші здібності і підвищити вашу впевненість повинні стати вашими постійними супутниками. Намагайтеся постійно розширювати своє коло спілкування, знайомитися з новими людьми.

Порада №5. Живіть, керуючись власними бажаннями.

Люди, які постійно роблять те, що від них вимагають інші, ніколи не дізнаються, як підняти самооцінку. Вони звикли слідувати чужим цілям, живучи не своїм життям. Займайтеся тим, що вам подобається. Працюйте там, де відчуваєте повагу і можете реалізувати свої здібності. Намагайтеся більше подорожувати, втілюйте в реальність давні мрії, не бійтеся ризикувати і експериментувати.

Цінують, поважайте та любіть себе в першу чергу!

Той, хто не любить себе, не може щиро любити інших. Людина, що не цінує себе, підсвідомо налаштовується на те, що інші не будуть її цінувати, і внаслідок цього поводить таким чином, що, дійсно, її немає за що цінувати. Люди починають відвертатися від неї. З іншого боку, людина, що приймає себе, налаштовується на позитив, в результаті - те ж, і отримує.

Запам'ятайте 5 простих правил для повноцінного життя:

- Звільніть своє серце від ненависті - пробачте всіх, на кого ви були ображені.
- Звільніть своє серце від хвилювань - більшість з них даремні.
- Ведіть простий спосіб життя і цінують те, що маєте.
- Віддавайте більше.
- Очікуйте менше.

І ви відчуєте – життя таке прекрасне, тому не варто його марнувати на різні дрібниці!