



КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ БЛАГОПОЛУЧИИ?



Дневник чувств

Начни вести дневник (это может быть блокнот или просто заметки в телефоне), где ты будешь делиться своими мыслями, чувствами и эмоциями. Такая письменная практика поможет замечать, что мы не являемся нашими мыслями и эмоциями, а переживания приходят и уходят.



Радости дня

Каждый вечер перед сном вспоминай о хороших и приятных событиях, которые произошли за день. Это совсем не обязательно должно быть что-то большое и грандиозное. Радости могут маленькими и, на первый взгляд, незначительными. Например, у тебя был вкусный завтрак. Тебе сделали неожиданный подарок. Прогулка с друзьями была веселой и приятной. Собери 3-5 радостных момента за день и запиши их в свой личный блокнот или в заметках телефона. Ты можешь обсудить их со своими близкими, и это станет доброй традицией, которая научит тебя замечать больше хорошего.



Читать книги – это важно

Поставь себе задачу читать не менее одной книги в месяц (ориентируйся на свой комфорт, цель по чтению должна быть реалистичной). Это поможет тебе узнать, какие чувства и эмоции испытывают разные герои, в какие, порой, трудные жизненные ситуации они попадают, и как с ними справляются.



Что поможет успокоиться

Если ты переживаешь из-за какой-то ситуации, и эти эмоции мешают тебе сосредоточиться на привычных занятиях, сделай простое упражнение. Задай себе вопрос: что самое худшее может произойти? Если это случится, что ты будешь делать? Когда ты поговоришь самый неприятный сценарий вслух и свой план действий, ты увидишь, что все проблемы решаемы, и ты со всем справишься – самостоятельно или с помощью близких.



Проси о помощи

Если ты испытываешь неприятные эмоции и понимаешь, что не можешь самостоятельно справиться с какой-то ситуацией, обязательно проси о помощи у взрослых. Этого не нужно стесняться или стыдиться. Наоборот, человек, который просит о поддержке, вызывает уважение. Очень важно, чтобы рядом были близкие люди, которые могут поддержать и помочь в трудную минуту. Подумай, кто может быть таким человеком в твоём окружении?

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ



Ежедневно перед сном в течение 3-5 минут выполняй это несложное дыхательное упражнение. Оно поможет успокоиться, если у тебя есть какие-то переживания, сбросить напряжение, которое накопилось за день.



- 1** Клади руку на живот, вдыхай через нос, выдыхай тоненькой струйкой через рот.
- 2** При этом дыши именно животом. Во время вдоха почувствуй, как твой живот надувается.
- 3** Вдох на 3-4 счета, выдох на 8-9. Выдох всегда дольше чем вдох.

Самостоятельно можно использовать подходящую для вас расслабляющую музыку или медитации. Если вам становится некомфортно во время медитации, вы можете делать ее с открытыми глазами ли держать и перебирать в руках небольшой мяч, который поможет снизить уровень стресса.



Полезные техники и упражнения можно также найти на сайте тысильнеестресса.бел

ВАЖНО ПОВЫШАТЬ УРОВЕНЬ СВОЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ. ЭТО ЗНАЧИТ УЧИТЬСЯ:

1

Осознавать свои эмоции

Замечать и признавать их. Очень помогает периодически задавать себе вопросы: «Что со мной сейчас происходит?» или «Что я чувствую?».

Чаще прислушивайся к себе. Люди, которые знают себя и свои потребности, могут лучше понимать свои эмоции и справляться со стрессом.

2

Смотреть на жизнь с разных сторон

Это значит принимать, что в жизни бывают разные обстоятельства и ситуации. Что-то может нас радовать, дарить чувство тепла, любви, интереса и вдохновения. А что-то – огорчать, вызывать тоску, обиду, выбивать нас из колеи. Но в любой ситуации можно постараться найти позитивные моменты. Замечать вокруг себя хорошее — это правильная привычка.

3

Принимать свои ошибки, не ругая себя при этом

Старайся не ругать себя за ошибки. Это нормально и случается абсолютно с каждым. Важно делать из этого выводы и двигаться дальше. Люди, которые умеют ставить перед собой цели и работать над их достижением, преодолевая трудности и работая над ошибками, чувствуют себя более уверенно.