

ПАМЯТКА

«Благоприятный психоэмоциональный настрой в колледже и дома».

Мысли формируют человека: благородные мысли создают благородного человека, низкие мысли делают человека низким.

Джеймс Аллен

Как создать правильный психологический настрой?

Не стоит сохранять плохое настроение, по какой бы причине оно не посетило вас. Для начала оглянитесь вокруг – сколько людей, которым в разы, в десятки раз тяжелее, чем вам!

Есть такая небольшая притча: «Упал человек на самое дно, лежит, плачет - и вдруг снизу кто - то постучал!» Посмотрите на свои трудности или проблемы объективно - не надуманы ли они, не «накрутили» ли вы себя - особенно, если вы склонны к пессимистическому настрою.

Наш психологический настрой неотделим от того, что происходит с нами в жизни. Мы привыкли воспринимать успех как стечение удачных обстоятельств, следствие долгого и упорного труда, наличие нужных связей и многого другого. Да, все это так.

А главное успех – это следствие глубокой веры в благоприятный исход своих замыслов.

Воспитание в себе правильного психологического настрой на успех - это одна из главных задач нашего саморазвития.

Самонастрой, или настроение - сравнительно продолжительное и устойчивое психическое состояние человека.

В той мере, в которой для нас нормальны соответствующие биоритмам ощущения ежедневных колебаний внутренней энергии, приток и отток гормонов и даже огромный энергетический спад, который мы называем сном,- мы вправе считать нормальными периодические перемены в настроении.

Как мы могли бы представить себе сущность наслаждения, если бы не имели возможности сопоставить его с противоположным ощущением. Или, как бы мы знали, что были счастливы, если бы не были когда - либо несчастны.

Вместе с тем наше одержимое стремление обрести безграничное счастье, присущее всей современной культуре, исказило реальную жизнь (быть счастливым 365 дней в году сложно).

Положительный психологический настрой достигается в два шага:

Шаг первый – вывести себя из негативного настроения по крайней мере на время.

Шаг второй – начать работать над проблемой, составив план по ее решению.

Работаем над психологический настроением по алгоритму:

1. Вначале измените свои мысли.

Совершенно очевидно, что позитивно направленные мысли, такие как «У меня все получится!», «Судьба мне улыбнется!» и т.д. помогут вам гораздо больше, чем мысли типа: «Вряд ли мне это по зубам», «Мне не хватает денег, связей, умения» и т.д.

«Человек — это продукт своих собственных мыслей. О чем он думает, тем он и становится» -Махатма Ганди.

2. Следите за своими словами.

Сравните привычные выражения: «Жизнь – прекрасна и удивительна!», «У меня много творческих планов!», «Прорвемся» и выражения: «Жизнь – тоска», «Некоторым не везет по жизни», грубую брань. Как думаете, какой человек раньше достигнет цели?

3. Измените свои Привычки.

Здоровый образ жизни – это привычка, тщательное планирование – это привычка, а также упорная работа, саморазвитие, целеустремленность и многие другие качества тоже являются правильно развитыми привычками.

Но есть и другие привычки: спать до обеда, нерационально тратить время за просмотром телевизора, часами говорить по телефону, некачественно делать свою работу и т.д.

Рекомендация на будущее: **Стоит развить в себе привычку всегда мыслить позитивно и не терять благостного расположения духа.**

4. Держитесь подальше от жалующихся на жизнь, пессимистичных людей – их настроение может быть заразным.

Помните о «правиле пяти»: вы являетесь средним арифметическим пяти людей, с которыми вы больше всего общаетесь.

Общайтесь с радостными и позитивными людьми, с теми, кто разделяет ваши устремления, интересы и мечты.

И наоборот, избегайте негативного влияния пессимистов, разуверившихся в жизни.

5. Прислушайтесь в психологическим секретам к формированию позитивного самонастроения.

Первый секрет заключается в следующем: Вызовите улыбку чисто механически. Пробудьте в состоянии улыбки, пока не почувствуете, что она перестает быть механической и начинает быть самой настоящей.

Оказывается, что не только мозг управляет мышцами, но и мышцы мозгом – они подают сигналы хорошего настроения.

Второй секрет психологов как обрести положительный психологический настрой? Вам необходимо вспомнить какой-либо хороший момент в вашей жизни, когда вы чувствовали себя по-настоящему радостным, счастливым, успешным. Вспомните свое состояние в тот момент и не отпускайте его, проникнитесь им, войдите в него и переживите снова.

Третий секрет положительные воспоминания заставят плохому настроению дать трещину.

Четвертый секрет - классный прием от психологов, по психологическому настрою – делать из слона муху, а из мухи – слона. То есть, все хорошее, каким бы оно незначительным не было, нужно раздувать до невероятных масштабов, а все плохое, напротив, уменьшать. Например, «Я отжался 5 раз! Какой же молодец, вот это да!». «Сломанный мною велосипед! Главное ведь, что я живой и счастливый!».

Рекомендую заметить, что у человека с обозначенной целью, к которой он стремится, плохое настроение не задерживается. Разве что, минутные недоразумения, которые лишь помогают утвердиться в выбранной цели и откорректировать путь ее достижения.

Обычно депрессиям, плохому настроению подвержены те, кому нечем заняться, кто не имеет стремления и мечты.

Уже сейчас формулируем четкую цель, к которой вы будете стремиться, (скучать или грустить просто не будет времени).

О своей самой важной цели вспоминайте постоянно(утром, днем, вечером), к чему идете, совершайте мелкие и крупные шаги по направлению к цели.

За ваши старания, действия вы будете награждены в многократном размере.

Придерживаясь указанных выше рекомендаций, советом и секретов со временем, ваш психологический настрой станет стабильно позитивным и благоприятствующим выполнению задуманного.

Ваши самонастроение станет стабильно позитивным, а сами вы невероятно изменитесь в лучшую сторону, равно как и ваша жизнь!

Начинайте каждое утро красивыми словами стихотворения или песни и это пробудит у вас желание вспомнить о мечте, цели и войти в жизнь, начавшегося дня полными желанием приближать главные и важные цели вашей жизни!

1 вариант

Утром ранним кто-то странный, заглянул в мое окно.
На ладони появилось, ярко-рыжее пятно.
Это солнце заглянуло, будто руку протянуло,
Тонкий лучик золотой, поздоровалось со мной.

2 вариант

Слова песни Б. Окуджавы «Давайте говорить друг другу комплименты
Давайте восклицать, друг другом восхищаться,
Высокопарных слов не надо опасаться.
Давайте говорить друг другу комплименты,
Ведь это всё любви счастливые моменты.
Скажите друг другу комплимент, чтобы в сердце каждого поселилось лучистое солнышко
и грело душу своим теплом.

3 вариант – ваши слова для вашего творческого начала дня!