



Береги себя для жизни!

Если ты решил самостоятельно бороться за свое душевное равновесие, тебе помогут следующие советы:

1. Начни день по – новому.

Представь себя в образе доброго и сильного киногероя, старайся имитировать его походку, осанку, взгляд и т.д. Ты увидишь как меняется твое состояние и отношение к тебе окружающих.

2. Оптимистично взгляни на грядущий день.

Как только проснулся, вспомни самый удачный момент своей жизни, похвали себя, скажи себе, что ты уникальный человек. Заслуживающий всего самого лучшего в жизни.

3. Ставь реальные цели.

Достигая цель за целью, ты приобретаешь уважение окружающих и вырастаешь в собственных глазах.

4. Прими и полюби себя

Если ты хочешь, чтобы другие тебя любили и уважали, ценили, сделай это прежде всего для самого себя.

5. Никогда не сдавайся.

У каждого бывают неудачи, но это не повод бросать начатое или сходить с пути. Смотри в лицо своим страхам. Не позволяй плохим чувствам одолевать тебя. Фокусируй внимание на хорошем.

6. Самосовершенствуйся.

Старайся каждый день узнавать новые вещи, знакомиться с новыми людьми, читай новые книги, избавляйся от вредных привычек и качеств.

«Посеешь поступок - пожнешь привычку, посеешь - привычку пожнешь судьбу».

«Привычка вначале окутывает как легкая паутинка, затем сковывает как железный панцирь».

«Будьте внимательны к вашим мыслям - они начало поступков».

Известно ли вам что-нибудь о силе позитивного мышления? Те, кто овладел им, говорят, что оно творит чудеса. Мыслить позитивно, значит заставить свой мозг работать на себя, а не против себя. Позитивное мышление включает в себя положительный взгляд на вещи и использование положительных высказываний для выражения мыслей и чувств. Оно является чем-то вроде самогипноза. Поэкспериментируйте! Выберите предмет, свои оценки по которому вам хотелось бы повысить. И каждый день говорите себе «Это интересный предмет. Он мне нравится. Я могу в нем разобраться». От одних этих слов у вас прибавится оптимизма и способностей.



Педагог-психолог: Темирбек А.Б.,
Туленова В.Р



ӨЗ ӨМІРІҢДІ БАҒАЛА

Өмір сүру үшін өзіңді күт!

Егер сен өзіңнің жан тепе-теңдігі үшін өз бетіңмен күресуге шешсең, саған келесі кеңестер көмектеседі:

1. Жаңа күнді жаңаша баста.

Өзіңді мейірімді және күшті кино кейіпкері бейнесінде елестете отырып, оның жүрісін, отырысын, көзқарасы мен т. б. имитациялауға тырыс. Сен сенің жай-күйің мен айналадағылардың саған деген қарым-қатынасының қалай өзгергенін көресің.

2. Алдағы күнге оптимистік көзқараспен қара.

Оянған соң, өз өміріңнің ең сәтті сәтін есіңе ал, өзіңді мақтап, бірегей адам екеніңді өзіңе айт. Өмірде ең жақсысына лайықсың.

3. Нақты мақсаттар қой.

Мақсатпен мақсатқа жете отырып, сен айналадағылардың құрметіне ие болып, көз алдында өлесің.

4. Өзіңді қабылдап, сүйе біл

Егер өзгелер сені жақсы көрсің, құрметтесің және бағаласың десең, оны ең алдымен өзің үшін жаса.

5. Ешқашан артқа шегінбе.

Әр адамның сәтсіздік кездері бар, бірақ бұл басталған жолды лақтыруға немесе жолдан шығуға себеп емес. Өз үрейіңін беіне қара. Жаман сезімдеріне жеңуге жол берме. Назарыңды тек жақсы нәрсеге аудар.

6. Өзіңді жетілдір.

Күн сайын жаңа нәрселер білуге, жаңа адамдармен танысуға, жаңа кітаптар оқуға, жаман әдеттер мен қасиеттерден арылуға тырыс.

«Әрекет егін - әдетті орып, әдет егін - тағдырды орып алыңыз».

«Алдымен бұл әдет өзін жеңіл шоқ тәрізді қаптайды, содан кейін оны темір қабық сияқты алады»

«Өз ойларыңа мұқият болыңдар - олар іс-әрекеттің бастауы».

Сіз позитивті ойлаудың күші туралы не білесіз? Мұны игергендер мұның өзі керемет жұмыс істейді дейді. Позитивті ойлау миыңызды өзіңізге қарсы емес, өзіңіз үшін жұмыс істеуге итермелеу дегенді білдіреді. Позитивті ойлау заттарға оң көзқараспен қарауды және ой мен сезімді білдіру үшін позитивті тұжырымдарды қолдануды қамтиды. Бұл өзіндік гипноз түрі. Тәжірибе жасап көр! Пәндір мен бағаларыңды жақсартқыңыз келетін элементті таңдаңыз. Әр күн сайын өзіңе: «Бұл қызықты тақырып. Ол маған ұнайды. Мен оны анықтай аламын». Тек осы сөздерден ғана оптимизм мен қабілеттер қосасыз.



Педагог-психолог: Темирбек А.Б.,
Туленова В.Р