

# ***СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА***

## ***Принять решение***

Если вы не уверены в правильности только что принятого решения, произнесите его вслух: быстро, медленно, нараспев; напишите его на листе бумаги, прочитайте несколько раз вслух и почувствуйте, насколько оно вам созвучно. Если вы его воспринимаете без внутреннего протеста – смело действуйте.

Если же, что-то внутри вас его отторгает, отмените свое решение: на самом деле вы против.

## ***Три часа и ни минутой больше***

Вы торопились, а машина окатила вас с ног до головы грязной водой? Пошли на рынок и у вас вытащили кошелек? Разбили любимую чашку из бабушкиного сервиза? Досадно, обидно! Настроение – хоть плачь... Психологи советуют в таких случаях включать внутренний будильник. Твердо сказать себе: «Горюю ровно три часа и ни секундой больше!» Через три часа выполните обещание и забудьте о происшествии навсегда. Зацикливаясь на неприятностях, мы тратим душевные силы попусту. С человеком, у которого постоянно плохое настроение и куча неприятностей, общаться нет никакой охоты.

## ***Возьмите на заметку***

Когда возникает чувство внутреннего напряжения, даже агрессии, можно нагрубить окружающим нас людям, нашим близким. Как предотвратить такие «приступы»?

Остановить бурю эмоций можно интенсивной физической нагрузкой. Выполняйте в течении 10-15 минут приседания – это позволит сбросить напряжение.

Еще один рецепт: во время конфликта покинь «поле боя», найди более уединенное место, упрись руками в стену и отожмись десяток раз. После физической усталости наступит фаза внутреннего расслабления.

Подготовила педагог-психолог **В.Ю. Мелихова**