

Житейская памятка на каждый день: правила в поддержку.

Как себе помочь?.Как справляться с возникшими ситуациями и переживаниями?

Понравились вот такие простые в формулировках правила на каждый день. Их можно использовать как памятку для поддержки себя в трудных ситуациях:

Правила психологии

1. Правило Зеркала.

Окружающие нас люди - наши зеркала.

Они отражают особенности нашей собственной личности, часто не осознаваемые нами. Например, если кто-то нам хамит, значит, мы так хотим, мы это позволяем. Если кто-то снова и снова обманывает нас, значит, мы склонны к тому, чтобы поверить любому. Так что обижаться не на кого.

2. Правило Выбора.

Мы осознаём, что все происходящее в нашей жизни - есть результат нашего собственного выбора. И если сегодня мы общаемся со скучным человеком, значит, мы и сами скучные и занудливые.

Нет плохих и злых людей – есть несчастные. Если мы разгребаем их проблемы, значит, нам это нравится. Так что не к кому предъявить претензии. Мы сами причина всего, что происходит с нами. Автор и творец своей судьбы - мы сами.

3. Правило Погрешности.

Мы согласны с тем, что можем ошибаться.

Не всегда наше мнение или наши поступки другие люди должны считать правильными.

Реальный мир не только черное и белое, есть еще светло-серое и темно-белое. Мы не ИДЕАЛЬНЫ, мы просто люди и имеем право на ошибку.

Главное – суметь признать её и вовремя исправить.

4. Правило Соответствия.

Мы имеем ровно то, и ровно столько, чему мы соответствуем, чего заслуживаем, не больше, не меньше, касается ли это отношений с людьми, работы или денег. Если мы не можем любить человека на полную катушку, смешно требовать, чтобы этот человек ТАК любил нас. Так что все наши претензии бессмысленны. И вместе с тем, когда мы сами решаем измениться - меняются и окружающие нас люди (в лучшую сторону)

5. Правило Зависимости.

Нам никто ничего не должен. Мы же способны и можем бескорыстно помочь всем, кому можем. И нам это в радость. Чтобы стать добрым, надо стать сильным. Чтобы стать сильным, надо поверить в то, что мы всё можем. Но надо и уметь говорить «НЕТ!»

6. Правило Присутствия.

Мы живём здесь и сейчас. Прошлого нет, потому что каждую следующую секунду наступает настоящее. Будущего нет, потому что его еще нет. Привязанность к прошлому приводит к депрессии, озабоченность

будущим порождает тревогу. Пока мы живём настоящим, мы НАСТОЯЩИЕ. Есть повод порадоваться.

7. Правило оптимизма.

Пока мы ругаем жизнь, она проходит мимо. Глаза видят, ноги ходят, уши слышат, сердце работает, Душа радуется. Наш фитнес - солнечное лето, луг и речка. Пока мы двигаемся, пока ветер овеивает кожу - мы живём!