

ПАМЯТКА УЧАЩИМСЯ

«Как стать позитивным»



- ✚ Не ложитесь спать в мрачном настроении. Каждый вечер прокручивайте в голове приятные события, которые произошли с вами за день. Вспоминайте каждую мелочь, которая вас порадовала.
- ✚ Заведите дневник, в который будете записывать все хорошее, что с вами происходило. Благодаря ему вам будет проще поднимать себе настроение в трудных жизненных ситуациях. Кроме дневника можно вспоминать анекдоты или веселые истории.
- ✚ Делитесь хорошим настроением с родными и близкими.
- ✚ Перестаньте волноваться по поводу тех неприятностей, которые вы не можете избежать.
- ✚ По возможности решайте проблемы сразу, не накапливайте их.
- ✚ Улыбайтесь каждое утро, как только проснулись. И постарайтесь прожить с этой улыбкой весь день.
- ✚ Находите время для себя. Хотя бы 2 – 3 раза за день отключитесь от всего, побудьте 10 – 15 минут наедине с собой, уединитесь и расслабьтесь, подумайте о чем-то приятном.
- ✚ Если есть проблемы, умейте поделиться ими с близкими людьми.
- ✚ Не торопитесь принимать решение, попав в сложную жизненную ситуацию. Сделайте паузу, обдумайте все хорошенько и взвесьте возможные последствия.
- ✚ Верьте в себя. Ставьте реальные, достижимые цели и идите к ним.



Мыслите позитивно!