Жить в гармонии с собой

Философы древности считали, что «счастлив по-настоящему тот, кому комфортно находиться в себе и обществе людей, что его окружают». Позже, психологи выделили 10 основных правил, которые должны помочь людям достигнуть этого «счастья». Но просто предоставить список определенных правил – этого мало, и поэтому позже, ученые решили разработать и приемы, помогающие человеку придерживаться этих правил в жизни. С этими правилами и приемами я хочу познакомить вас сегодня.

1. «Меня любят и ценят настолько, насколько я люблю и ценю себя». Эта фраза должна стать единственным правильным девизом жизни на пути любви к себе. Вы сами сможете стать источником радости и любви.

2. Никто не совершенен. «У каждого свои недостатки». Полюбите себя таким, какой есть. Никогда не позволяйте унижать себя.

3. Не сравнивайте себя с другими. Вы особенны и неповторимы. Любить себя – значит относиться к себе с любовью.

4. Примите свои недостатки: слабости в какой-то ситуации могут засиять ярче достоинств.

5. Совершенствуйтесь: у вас всегда есть шанс стать лучше. Любить себя – значит постоянно работать над собой.

Если вы хотите развить в себе какое-нибудь качество или привить полезную привычку, приобрести важный навык и т.д. в этом вам поможет эта формула, содержащая в себе несколько вопросов, дав ответы на которые, вы проложите себе «путь к совершенству»:

**Чего я хочу добиться? Что для этого мне нужно сделать? Когда я начну это делать?**

**(в какое время?)**

Обратите внимание на то, что для того, что б любой навык, привычка стали произвольными, человеку требуется не менее 21 повторения (т.е. 3 недели).

6. Не думайте о том, что о вас подумают другие: они сами озабочены тем, что о них думаете вы. Формируйте свое позитивное мнение о себе.

7. Хвалите себя даже за самые маленькие успехи. Повторяйте себе: «Я молодец!»

8. Действуйте исходя из своих внутренних побуждений. Тогда не будет ощущения, что делали что-либо не по своей воле. Уважайте свои мысли, желания и мечты.

9. Старайтесь самостоятельно принимать решения. Так сможете оценить собственную значимость и независимость.

10. Будьте самими собой: говорите и делайте то, что считаете нужным.

***Прием, помогающий принимать осознанные решения:***

- «Остановись!». Решения лучше принимать в состоянии спокойствия и собраности. Эмоции в данном случае могут исказить происходящую картину. Если вы подвласны сильному эмоциональному состоянию, мысленно дайте себе команду «остановиться» и постарайтесь успокоиться.

- «Подумай!». На этом этапе важно взвесить все плюсы и минусы ситуации после принятия вами определенного решения.

- «Выбери!». После того как плюсы и минусы выделены, принимается решение, и ответственность за него.

*Ребята, только от вас зависит, будете ли вы такими, какими хотите. Помните, что все осуществимо, нужно только не лениться, а работать над собой. Я желаю вам жить в гармонии с собой.*