МЕТОДИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ

- РУКОДЕЛИЕ
- МУЗЫКА
- ДЕКЛАМАЦИЯ СТИХОВ
- ТАНЦЫ
- ПОСЕЩЕНИЕ ПАРНОЙ БАНИ
- МАССАЖ
- ПОСЕЩЕНИЕ МАГАЗИНА
- КИНО
- ДУШ
- ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
- БОКС С НЕВИДИМЫМ ПРОТИВНИКОМ
- ОБЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ
- ЛОГИЧЕСКИЙ САМОАНАЛИЗ СОБЫТИЙ
- ЧТЕНИЕ ДЕТЕКТИВОВ

ПСИХОГИГИЕНА

1. УЧИТЬСЯ ОТДЫХАТЬ ОТ ОБЩЕНИЯ, СОЗДАВАТЬ ДЛЯ СЕБЯ ПОЛОСЫ МОЛЧАНИЯ, ХОТЯ БЫ 2-3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ. ПРИ ЭТОМ ПОЛЕЗНО ЗАНИМАТЬСЯ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКОЙ.
2. НЕ ДОПУСКАТЬ ОДНООБРАЗНОГО ОБЩЕНИЯ.
3. НЕЛЬЗЯ ПОСТОЯННО БЫТЬ В РАМКАХ СОЦИАЛЬНОЙ РОЛИ – ОТДОХНУТЬ ОТ СЕБЯ КАК ОТ ПАРТНЕРА ОБЩЕНИЯ, ПОБЫТЬ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ ДРУГИМ.
4. НЕЛЬЗЯ НАДОЛГО ОСТАВАТЬСЯ ЛИШЕННЫМ ДУХОВНОГО ОБЩЕНИЯ, ЧТОБЫ НЕ МЕХАНИЗИРОВАТЬ ВНУТРЕННИЙ МИР.
5. ОДЕЖДА И ВНЕШНОСТЬ: ПОХОД В ПАРИКМАХЕРСКУЮ И НОВАЯ ЛИНИЯ В ОДЕЖДЕ ПРЕОБРАЗУЕТ ВАШЕ САМООЩУЩЕНИЕ. ПОСТОЯНСТВО В ЭТОМ ДЕЛЕ НЕ САМЫЙ ВЕРНЫЙ ПОМОЩНИК ДЛЯ ЖИЗНИ.
6. ПРИВЕТСТВИЕ: НАУЧИТЕСЬ ВЫРАЖАТЬ ЕГО ПО-РАЗНОМУ. ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ВАМ СЛОВЕСНЫЕ ФОРМУЛЫ ТОЛЬКО НАЧАЛО ДЛЯ ВАШЕГО ЛИЧНОГО ТВОРЧЕСТВА:

- ЗДРАВСТВУЙТЕ!
- КАК Я РАДА ВАС ВИДЕТЬ!
- ПРИВЕТСТВУЮ ВАС!
- ДОБРОЕ УТРО!…

7. АНОНИМНАЯ БЕСЕДА. ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ, НЕЗНАКОМЕЦ В ПУТИ, СЛУЧАЙНЫЙ СОСЕД – ЛЮДИ, КОТОРЫМ ВЫ МОЖЕТЕ СМЕЛО ДОВЕРИТЬ СВОИ ЛИЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ. ВЫГОВОРИВШИСЬ, ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ, А ОНИ ПОЙМУТ, ЧТО СДЕЛАЛИ ДОБРОЕ ДЕЛО, ВЫСЛУШАВ ВАС.
8. КОМПЛИМЕНТЫ. ЭТО ЗНАК ВНИМАНИЯ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ. УМЕЙТЕ ИХ СКАЗАТЬ, ЗАХОТИТЕ ИХ СКАЗАТЬ.
9. ИМЕЙТЕ ЧТО СКАЗАТЬ…
   ВАШИ ЛЮБИМЫЕ ТЕМЫ? ДА, ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ. НО ЕСТЬ И ТЕМЫ ОБЩИЕ. ТАКОЙ ОБЩЕЙ ТЕМОЙ МОЖЕТ БЫТЬ ТО, ЧТО НЕПОСРЕДСТВЕННО ПРИСУТСТВУЕТ В СИТУАЦИИ, ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ ВСЕХ ЛЮДЕЙ В НЕЙ. ЭТО И ЕСТЬ ОБЩАЯ ТЕМА.
10. НАЧАЛО РАЗГОВОРА. НЕ ЗНАЕТЕ, С ЧЕГО НАЧАТЬ? ПРОЯВИТЕ ИНТЕРЕС К СОБЕСЕДНИКУ. ЭТО ПРАВИЛО ДАВНО ИЗВЕСТНО. ИМЕННО ОТ ИНТЕРЕСА К ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ МОЖНО ПЕРЕЙТИ К ЛЮБОЙ ДРУГОЙ ТЕМЕ.
11. ПОДДЕРЖАНИЕ РАЗГОВОРА. ГОВОРЯТ, ЧТО РАЗГОВОР СТАНОВИТСЯ БЕСКОНЕЧНЫМ , ЕСЛИ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ ГОВОРИТЬ О СЕБЕ. ПОПРОБУЙТЕ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ О СОБЕСЕДНИКЕ.
12. ПУТЕШЕСТВИЕ. О ПОЛЬЗЕ ПУТЕШЕСТВИЙ ИЗВЕСТНО ДАВНО. ЧАСТО РАССТОЯНИЕ ПРИ ЭТОМ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ. ВАЖНЫ ВПЕЧАТЛЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ, ПРЕМЕЩАЯСЬ В ПРОСТРАНСТВЕ» ПОЕХАЛИ!
13. ЕЛОЧНЫЕ ИГРУШКИ. ИХ СОЗЕРЦАНИЕ И ПЕРЕКЛАДЫВАНИЕ ЗАДОЛГО ДО НОВОГО ГОДА РОЖДАЕТ ЧУДЕСНОЕ НАСТРОЕНИЕ, ПОЗВОЛЯЕТ УВИДЕТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ В НОВОМ СВЕТЕ.
14. СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СТРАРЫХ ФОТОГРАФИЯХ. КРОМЕ НОСТАЛЬГИЧЕСКИХ ЧУВСТВ, ОНИ ПОМОГУТ ЗАНОВО ПЕРЕЖИТЬ ВАМ И ВАШИ ЖИЗНЕННЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ.
15. МИНУТЫ СПОКОЙСТВИЯ. ОНИ НЕОБХОДИМЫ КАЖДОМУ, НАУЧИТЕСЬ НАХОДИТЬ ИХ ДЛЯ СЕБЯ И ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИМИ, РАССЛАБЛЯЯСЬ ДО КОНЦА. УДОБНО УСТРОИВШИСЬ, ПРОВЕДЯ НЕСКОЛЬКО МИНУТ НАЕДИНЕ С СОБОЙ, ВЫ СМОЖЕТЕ ПРИВЕСТИ ВАШИ ЧУВСТВА В ПОРЯДОК, ОТДАЛИТЕ СУЕТНОЕ И СЛУЧАЙНОЕ ОТ ВАЖНОГО, СУЩЕСТВЕННОГО ДЛЯ ВАС.
16. НАУЧИТЕСЬ ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЧУВСТВА СЛОВАМИ. ПОМНИТЕ, ЧТО ОКРУЖАЮЩИЕ ПРОСТО НЕ ОБЯЗАНЫ РАЗГАДЫВАТЬ ИХ, ДА К ТОМУ ЖЕ ОНИ ЕЩЕ ПОГРУЖЕНЫ И В СВОИ СОБСТВЕННЫЕ ЧУВСТВА. СДЕЛАЙТЕ СВОИ ЧУВСТВА ОТКРЫТЫМИ – В ЭТОМ ВАМ ПОМОГУТ ВАШИ Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ.
    ОНИ СТОЯТСЯ ТАК: Я ХОЧУ…Я МОГУ…Я СОБИРАЮСЬ…Я ДУМАЮ…Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ…ВМЕСТО ТОЧЕК, ПРОДОЛЖАЯ ЭТО ВЫСКАЗЫВАНИЕ, ВЫ ГОВОРТИЕ ТОЛЬКО О СЕБЕ, О СВОИХ ЧУВСТВАХ, ИСКЛЮЧАЯ ОБРАЩЕНИЕ К «ВЫ», «МЫ», «ТЫ». НЕ НАДО ССЫЛАТЬСЯ НАКОГО-ТО ИЛИ ЧТО-ТО, ПУСТЬ ВАША ОТКРЫТОСТЬ БУДЕТ ВАШИМ ТЕКСТОМ, ДОСТУПНЫМ ДЛЯ ПОНИМАНИЯ ОКРУЖАЮЩИМИ.
17. ИЗМЕНЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО ПРОСТРАНСТВА. ПЕРЕСТАНОВКА МЕБЕЛИ В ДОМЕ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ОБНОВЛЕНИЕ ВНЕШНИХ УСЛОВИЙ ЖИЗНИ, ЭТО ОДНОВРЕМЕННО И ПУТЕШЕСТВИЕ К СОБСТВЕННОМУ «Я», ПОИСК ЕГО НОВЫХ, ЧАСТО НЕОЖИДАННЫХ ДЛЯ САМОГО СЕБЯ КАЧЕСТВ.

18. СКАЗКИ. ВЫ ДАВНО ИХ НЕ ЧИТАЕТЕ? СТОИТ ПЕРЕЧИТАТЬ ХОТЯ БЫ НЕСКОЛЬКО СКАЗОК Г. АНДЕРСЕНА, ОН ЖДЕТ ВАС, СПЕШИТЕ.
19. НАЙДИТЕ НОВОЕ СЛОВО. ВЫ ПОСТОЯННО ДУМАЕТЕ О ТОМ , ЧТО ВЫ «ДОЛЖНЫ», ЗАМЕНИТЕ В СВОИХ МЫСЛЯХ ЭТО СЛОВО ДРУГИМ, «Я ХОЧУ», «Я СОГЛАСНА».
20. СРАВНЕНИЕ. НА КОГО ВЫ СЕЙЧАС ПОХОЖИ? НА ЧТО ВЫ СЕЙЧАС ПОХОЖИ? РАДУЕТ ЛИ ВАС ЭТОТ ОБРАЗ? СТОИТ НАЙТИ БОЛЕЕ СИМПАТИЧНОЕ СРАВНЕНИЕ. « Я ПОХОЖА СЕЙЧАС НА…».
21. РИСУНОК. СДЕЛАЙТЕ ШЕДЕВР, ВЫБЕРИТЕ СПОКОЙНУЮ МИНУТУ И НА ЧИСТОМ ЛИСТЕ БУМАГИ КАРАНДАШОМ, ФЛОМАСТЕРОМ, КРАСКАМИ – ЧЕМ ХОТИТЕ – ВЫРАЗИТЕ СВОЕ СОСТОЯНИЕ. ВАШ ШЕДЕВР МОЖЕТ ЗАСЛУЖИТЬ НЕ ТОЛЬКО ВАШЕ ВНИМАНИЕ.
22. ТАНЕЦ ДЛЯ СЕБЯ. ДА, ДЛЯ СЕБЯ ПОД МУЗЫКУ, КОТРОАЯ ВАМ ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ, А ВЫ НРАВИТЕСЬ (ПОНРАВИТЕСЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО) СЕБЕ, КОГДА ПОЧУВСТВУЕТЕ ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ВАС, ТАНЦУЮЩУЮ.
23. СДЕЛАЙТЕ НЕОЖИДАННО ДЛЯ СЕБЯ ДЕЙСТВИЕ, СДЕЛАЙТЕ ТО,ЧТО ВАМ ХОЧЕТСЯ, НАПРИМЕР, ПОДНИМИТЕ С ДОРОГИ КАМЕШЕК И ПОДБРОСЬТЕ ЕГО ВВЕРХ. ПОСМОТИРИТЕ, СКОЛЬКО НЕОЖИДАННЫХ РАДОСТЕЙ ВЫ МОЖЕТЕ ПОДАРИТЬ СЕБЕ. ВЕРНИТЕ НА ВРЕМЯ СВОЕ ДЕТСТВО.