



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО
ОКРУГА-ЮГРЫ «НИЖНЕВАРТОВСКИЙ РАЙОННЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ
ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

**«Ритуалы на каждый день, которые
сделают нас счастливее»
советы психологов**

Каждому из нас хочется каждый день пребывать в хорошем расположении духа, быть бодрым и здоровым, радоваться жизни.

К сожалению, такие удачные дни, когда мы чувствуем себя счастливыми и довольны всем, бывают не так часто, как хотелось бы. Мы расстраиваемся из-за житейских проблем, страдаем от стрессовых ситуаций и плохого самочувствия, которое чаще всего возникает на нервной почве.

Чтобы сделать свою жизнь гармоничнее и начать ей радоваться, психологи рекомендуют внедрить в свою повседневную жизнь несколько ритуалов, благодаря которым можно стать счастливее.

Ритуал № 1. Начните себя хвалить

Замечайте каждый свой - пусть даже небольшой - успех, каждое доброе дело и хвалите. Делайте это каждый день. Повышайте свою значимость в собственных глазах. Это поможет вам начать себя ценить и уважать. Буквально через пять дней такой практики ваше настроение станет ровнее и лучше.

Ритуал № 2. Начните хвалить своих домашних и близких

Делайте комплименты людям, которые вам дороги. Проявите к ним максимум внимания и доброты. Это поможет создать в вашем окружении благоприятную обстановку, атмосферу любви и взаимопонимания, способную действовать на вас и ваших близких как целебный бальзам для души.



Ритуал № 3. Научитесь говорить «спасибо» за каждый новый день своей жизни

Осознание того, что жизнь - величайший дар, которым стоит дорожить, необходимо начать больше ценить себя и каждый прожитый день.



Проснулись утром - улыбнитесь, скажите, что сегодня будет хороший день. Это неплохой способ зарядиться в начале дня позитивом и дать себе правильную установку на весь день.

Зарядившись оптимизмом, приступайте к делам. Вам все по плечу!
Чередуйте периоды работы и отдыха.

Ритуал № 5. Не отвлекайтесь во время еды

Наслаждайтесь каждым приемом пищи. Получайте удовольствие от еды, заряжайтесь силами и энергией, необходимыми для плодотворной работы. Откажитесь от перекусов на бегу или за рабочим столом. Пользы от них никакой!

Полноценный отдых в середине дня поможет оставаться бодрым и работоспособным, не теряя при этом хорошего настроения.

Ритуал № 6. Учитесь медитации

Благодаря этому приему вы научитесь расслабляться и отвлекаться от повседневных проблем. Закрывая глаза, представляйте себе милые сердцу места и заряжайтесь хорошим настроением.

Медитация оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм человека.

Улучшается сон, укрепляется иммунитет, замедляются процессы старения в организме.

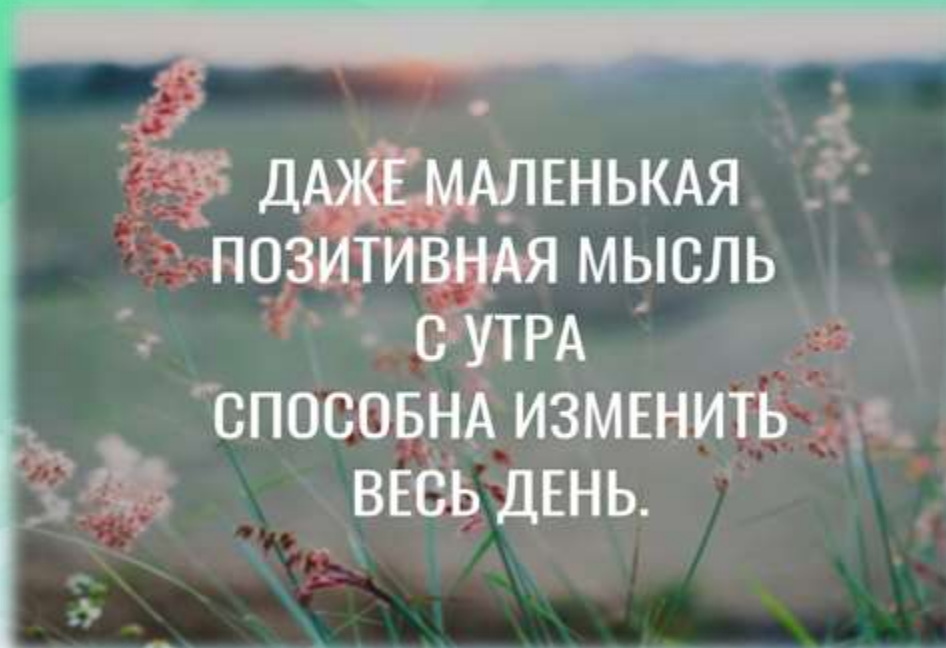


Ритуал № 7. Прежде чем выйти из дома, не забудьте обнять своих близких

Объятия помогают человеку чувствовать себя любимым, счастливым, более защищенным и уверенным в себе. Благодаря объятиям формируется доверительное отношение к людям и миру.

Ритуал № 8. Учитесь мыслить позитивно

Сохраняя положительное отношение к жизни, можно быть счастливым даже в самых неблагоприятных условиях.



Ритуал № 9. Очищение водой

Возьмите за правило, принимая перед сном душ, представлять себе, как вода смывает с вас усталость и негатив. Вы очищаетесь, и все плохое уходит от вас прочь. По мнению специалистов в области психологии, ритуал очищения водой - эффективный способ избавления от всевозможного негатива. Помимо прочего он благотворно воздействует на нервную систему, позволяет снять нервное и мышечное напряжение.

Ритуал № 10. Начните собираться за одним столом всей семьей

Пусть это будет ежедневный ужин в домашнем кругу. Общайтесь с родными людьми, делитесь произошедшим за день, говорите друг другу теплые и добрые слова. Это очень укрепляет отношения в семье и помогает формироваться атмосфере доброжелательности и тепла, столь необходимой для счастья.



**Возьмите на вооружение эти советы психологов и
попытайтесь внедрить предложенные ими ритуалы в
свою повседневную жизнь.**

**Они помогут стать более счастливым и уверенным в
своих силах человеком.**



**Спасибо за внимание!
Будьте счастливы!**