

Вот 10 самых лучших, проверенных временем, исследованиями и жизнью советов, как сделать свою жизнь лучше:

1. [Общаться с людьми.](#)
2. [Быть позитивным.](#)
3. [Заниматься спортом или другой физической активностью.](#)
4. [Помогать другим.](#)
5. [Достаточно много спать.](#)
6. [Создавать радость и удовлетворение.](#)
7. [Достаточно хорошо питаться.](#)
8. [Заботиться о духовности.](#)
9. Учиться хорошо справляться с трудностями.
10. Получать помощь профессионала, если это необходимо.



Как это помогает:

При стрессе: в тяжёлое время мы склонны обращаться за помощью к близким людям: супругам, друзьям, родителям. Согласно исследованиям, существует связь между тем,

как люди оценивают свой уровень счастья и тем, насколько хорошо они оценивают свои отношения с другими людьми. Чем выше оценка отношений — тем выше уровень счастья.

Для здоровья: одиночество может способствовать ухудшению здоровья, в том числе повышению артериального давления.

Как это выражается:

Конкретная помощь: например, подруга может помочь забрать ребёнка из детского сада.

Эмоциональная поддержка: например, друг может сказать тебе «я ужасно тебе сочувствую, что у тебя такие трудности».

Совет, когда нужно: например, рекомендация, куда поехать в отпуск с семьёй.

Принятие себя: например, когда понимаешь, что ты не один, кому не нравятся фильмы-комедии.

Достаточно ли в моей жизни общения с людьми?

Спросите себя, есть ли у вас несколько близких человек: с которыми комфортно находиться вместе;

- которым можно сказать всё, что угодно;
- которые могут помочь в трудную минуту;
- которые принимают всерьёз твои опасения и заботы;
- с которыми чувствуешь себя нужным и ценным.

БЫТЬ ПОЗИТИВНЫМ

Как это помогает:

Вы можете изменить свои негативные мысли, которые провоцируют плохое настроение, плохие поступки и даже плохое здоровье (в итоге). Даже навязчивые негативные мысли можно изменить. Позитивное мышление помогает лучше справляться с жизненными трудностями.



Как быть позитивным, когда

сложно:

Быть оптимистом — вовсе не означает игнорирование всяких плохих событий. Это означает стараться видеть положительные стороны во всем, что бы ни случилось. Попробуйте вот что:

- Напишите о своём будущем в позитивном ключе: чего вы хотите достичь и для чего. Именно *напишите*, а не *подумайте*, потому что изложение мыслей в письменном виде помогает лучше уложить их в голове. Разрешите себе 20 минут в день размышлять об этих идеях и уточнять их в деталях.
- Представьте себе все возможные положительные, желательные, самые

простые варианты исхода сложной ситуации.

- Ответьте на вопросы: Смогу ли я вынести какой-то положительный опыт из этой ситуации? Помогает ли она укрепить мои отношения с кем-либо? Научусь ли я чему-нибудь новому? Есть ли что-нибудь в этой ситуации, чем я могу гордиться?

Как оставаться оптимистом:

- Научитесь выражать благодарность. Напишите письма-благодарности — и неважно, отправите вы их адресатам или нет — это упражнение поможет вам сфокусироваться на положительных эмоциях.
- Периодически напоминайте себе о том, что стоит остановиться и насладиться моментом. Давайте себе возможность иногда просто почувствовать прелесть того, что вы живёте.
- Поделитесь с другими хорошими новостями.

Избегайте негативного мышления:

- Не живите в негативе, о негативе и про негатив. Задайте себе вопросы: Действительно ли эта ситуация так ужасна? А как будет через год?
- Скажите себе, что вы побеспокоитесь об этом позже. Послезавтра, в 5 утра. Практически гарантировано, что в это время вы будете беспокоиться гораздо меньше.
- Вместо того, чтобы постоянно вертеть в голове негативные мысли и пережёвывать их, как жвачку, попробуйте научиться нескольким упражнениям, чтобы перестать это делать.

Избавляемся от негативных слов

Проследите за своим и мыслями и высказываниями. Если вы часто повторяете вслух, или про себя фразы: «...я не сомневаюсь», «...у меня не получится», «мне не везет» — это явный признак преобладания негативных установок. Старайтесь менять каждое негативное утверждение на позитивное. Для этого отлично подойдет аффирмации. Будьте благодарны!

Это пожалуй, одно из самых мощных и эффективных упражнений. Благодарность обладает колоссальной силой. Благодарите абсолютно за все что, есть в вашей жизни, даже за трудности и разочарования, ведь они делают вас сильнее, обогащают ваш жизненный опыт. Посмотрите на свою жизнь с точки зрения того, что у вас уже есть, а не с точки зрения того, что чего не хватает. Ежедневно находите и записывайте 5 положительных моментов своей жизни, за которые вы испытываете благодарность. Такое простое упражнение научит вас держать фокус на положительных сторонах происходящего.

Упражнение «Мой идеальный день»



Эта методика была предложена Мартином Селигманом, американским психологом, основателем позитивной психологии. Чаще всего это техника используется при постановке целей. В то же время она отлично помогает удерживать фокус внимания на позитиве, на том, что вы хотите, а не на том, чего не хотите.

Выделите время и опишите в подробностях свой идеальный день. Уделите особое внимание вашим личным предпочтениям и жизненным ценностям, определите, что важно лично для вас, например:

- провести время с близкими;
- найти время для любимого хобби;
- отдохнуть на природе;
- поработать над интересным проектом;
- побездельничать, ничего не делать, полистать журнал;
- таким образом, это может быть любой вид деятельности, который приносит вам радость и удовольствие.

Следующий этап – воплощение в жизнь, т.е. нужно просто прожить ваш «идеальный день» и отметить для себя что получилось, а что нет. Какие эмоции вы при этом испытали? Радость, удовлетворение, умиротворение...? Если что-то не вышло, просто нужно написать новый «идеальный день» и опять прожить его в реальной жизни. Упражнение выполняется до тех пор, пока вы не почувствуете удовлетворение от происходящих изменений в вашей жизни.



10 советов, как сделать свою жизнь лучше



Педагог- психолог: Сулимова Н.С.