

Рекомендации практикующего психолога. Часть 1

составлены медицинским психологом О.Ю. Филимоновой

для пациентов отдела медицинской реабилитации

федерального государственного бюджетного учреждения
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ИМЕНИ АКАДЕМИКА Е.Н. МЕШАЛКИНА»**
Министерства здравоохранения Российской Федерации



1. Спите меньше. Это поможет вам сделать вашу жизнь более полной и продуктивной. Большинству людей достаточно 6 часов сна для хорошего состояния здоровья. Попробуйте в течение 21 дня вставать на час раньше, и это превратится в привычку. Помните: важно качество сна, а не его количество. И представьте себе, что у вас появится 30 дополнительных часов на то, что действительно важно.

2. Выделите один час утром на самосовершенствование. Представляйте свой день, читайте вдохновляющие тексты, которые зададут тон вашему дню, слушайте мотивационные записи или читайте великие книги. Используйте это спокойное время, чтобы наполнить ваш дух силой и энергией для ожидающего вас напряженного дня. Раз в неделю наблюдайте восход солнца или выходите на природу. Хорошее начало дня – это очень эффективный способ самообновления.

3. Не позволяйте мелочам отвлекать вас от важных вещей. Спросите себя: «Использую ли я свое время и энергию наилучшим образом?» Управление временем – это управление жизнью, поэтому относитесь к своему времени с большой заботой.

4. Используйте метод резиновой ленты для того, чтобы приучить ваш ум концентрироваться на самых положительных элементах вашей жизни. Наденьте резиновую ленту на запястье. Каждый раз, когда отрицательные

мысли приходят вам в голову, дерните за резиновую ленту. Ваш мозг начнет ассоциировать боль с отрицательным мышлением, и вскоре у вас выработается сильный положительный склад ума.

5. Всегда отвечайте на телефонные звонки с энтузиазмом в голосе и проявляйте уважение к звонящему. Хорошие телефонные манеры очень важны. Чтобы дать звонящему почувствовать ваш авторитет, встаньте. Это добавит убедительности вашему голосу.

6. Фиксируйте свои вдохновляющие идеи. На протяжении дня всех нас посещают вдохновение и отличные идеи. Носите с собой набор небольших карточек и ручку, чтобы записывать эти идеи. Когда вы придете домой, положите эти карточки на видном месте и просматривайте их время от времени.

7. Отведите воскресный вечер для себя и строго соблюдайте эту привычку. Используйте это время, чтобы спланировать новую неделю, представить ожидающие вас встречи и то, чего вы хотите достичь на этих встречах, прочитать новые материалы и книги, послушать тихую успокаивающую музыку и просто расслабиться. Эта привычка будет служить якорем, который поможет вам быть сконцентрированным, мотивированным и эффективным в течение всей следующей недели.

8. Помните, что качество вашей жизни – это качество вашего общения. Это ваше общение с другими и, что еще важнее, ваше общение с самим собой. Вы получаете то, на чем концентрируетесь. Если вы ищете положительные вещи, вы их и получаете. Это основной закон природы.

9. Концентрируйтесь на цели, а не результате. Другими словами, делайте дело потому, что вам нравится это делать, или потому, что это кому-то поможет, или потому, что это ценное упражнение. Не делайте это ради денег или признания. Это придет само собой. Так устроен мир.

10. Смейтесь пять минут перед зеркалом каждое утро. Смех активизирует многие полезные элементы в нашем организме. Смех также возвращает организм в сбалансированное состояние. Смехотерапия

регулярно используется для лечения различных заболеваний и является удивительным лекарством от жизненных проблем. Ребенок в возрасте 4 лет смеется в среднем 500 раз в день, а взрослый с трудом делает это 15 раз в день. Оживите привычку смеяться, и ваша жизнь станет более живой.

11. Зажигайте свечу, когда вы читаете по вечерам. Это очень расслабляет и создает удивительную успокаивающую атмосферу. Превратите свой дом в оазис, удаленный от внешнего мира. Наполните его прекрасной музыкой, прекрасными книгами и прекрасными друзьями.

12. Считайте шаги во время ходьбы, чтобы улучшить вашу концентрацию. Это очень эффективный метод. Сделайте шесть шагов при вдохе, задержите дыхание еще на 6 шагов, а затем на следующих 6 шагах выдохните. Если 6 шагов для вас слишком много, делайте это на удобный вам счет. После этого упражнения вы почувствуете себя посвежевшим, внутренне спокойным и сконцентрированным.

13. Научитесь эффективно медитировать. Нужно научиться ограничивать и дисциплинировать свой ум, если вы хотите достичь чего-то существенного. Медитация в течение 20 минут утром и 20 минут вечером даст вам удивительные результаты, если вы будете делать это регулярно в течение 6 месяцев.

14. Научитесь быть спокойным. Человек в среднем проводит менее 30 мин. в месяц в полной тишине и спокойствии. Выработайте привычку сидеть тихо и наслаждаться тишиной хотя бы 10 минут в день. Просто думайте о том, что важно для вас в жизни. Размышляйте о вашей миссии. Молчание - действительно золото.

Рекомендации составлены на основе книги Робина Шармы «200 уроков жизни»: <https://bookshake.net/b/200-urokov-zhizni-robin-s-sharma>