Рекомендации практикующего психолога. Часть 3

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. Признавайте и культивируйте самовнушение. Это незаменимый инструмент активной деятельности. Очень важно использовать методики, применяемые спортсменами и общественными деятелями, для собственного совершенствования. Если вы хотите иметь больше энтузиазма, повторяйте: «У меня сегодня больше энтузиазма, и я ежедневно улучшаю это качество в себе». Повторяйте это снова и снова. Делайте это регулярно в течение трех недель – и вы почувствуете, как развивается в вас эта черта. Эту стратегию индийские мудрецы применяли тысячи лет, чтобы помочь своему духовному и умственному развитию. Не отчаивайтесь, если не получите немедленных результатов, они обязательно будут. Произнесенное слово имеет огромное влияние на ум.

2. Ведите дневник, чтобы следить за своим продвижением и излагать свои мысли. Запись не только ваших достижений, но и проблем – один из самых эффективных методов, помогающих избавиться от привычки переживать по незначительным поводам, приучить себя пребывать в оптимальном состоянии и развивать точность мысли.

3. Постоянно работайте с аудиозаписями. Сейчас в этом формате можно найти много программ и книг по самосовершенствованию. Слушайте эти материалы по дороге на работу, в очереди в банке или когда вы моете вечером посуду. Превратите вашу машину в колледж на колесах и

используйте время в дороге для углубления ваших знаний. Можно научиться продуктивно использовать любое время. Используйте такие возможности для учебы и постоянно расширяйте горизонты вашего ума и его огромный потенциал.

4. Попробуйте поститься раз в две недели. В такие дни пейте фруктовые соки и ешьте только свежие фрукты. Вы почувствуете легкость и прилив энергии. Пост также оказывает благотворное влияние на вашу силу воли, так как вы подавляете импульс в мозгу, призывающий вас больше есть.

5. Поставьте в офисе плейер и слушайте мягкую успокаивающую музыку в течение дня, **повесьте картины**. Это сделает вашу работу более приятной.

6. Помните, что способность прощать – это добродетель, данная немногим, но она очень важна для поддержания спокойствия ума. Практикуйте прощение в тех ситуациях, где оно кажется особенно трудным. Если вы будете регулярно использовать ваши мышцы эмоционального прощения, мелкие обиды и замечания не будут вас трогать, и ничто не будет проникать в ваш спокойный склад ума.

7. Опустошайте свою чашку. В полную чашку ничего не помещается. Точно так же, человек, который считает, что ему нечему больше учиться, быстро закостенеет и не будет двигаться вперед. Настоящий признак зрелой личности – это отношение ко всему происходящему как к возможности учиться. Даже у учителей есть учителя.

8. «Двухминутный ум» – прекрасное упражнение для выработки концентрации. Просто смотрите на минутную стрелку часов в течение 2 минут и ни о чем не думайте. Сначала ваш ум будет отвлекаться, но после 21 дня тренировок ваше внимание перестанет рассеиваться. Одна из самых великих черт, которую может развить в себе человек для достижения успеха, – это способность концентрироваться длительные периоды времени. Научитесь наращивать свои концентрационные мышцы, и любая задача будет вам по плечу.

9. Выпивайте стакан теплой воды перед выступлением. Опытные ораторы используют эту стратегию, чтобы тембр голоса был мягким и медовым. Овладение искусством выступлений перед аудиторией – благородная цель. Посвятите себя этой цели. Вас будут оценивать по качеству ваших коммуникационных навыков.

10. Когда вы встречаете кого-то стоя, стойте ровно и прочно. Очевидный признак несконцентрированного, слабого ума – постоянное ерзание, бегающие глаза и поверхностное дыхание.

11. Имейте мужество и вдохновляйте других своими действиями. Но всегда будьте внимательны.

12. Не спрашивайте, что может для вас сделать мир, но спрашивайте, что вы можете сделать для мира. Сделайте помощь другим важной целью вашей жизни. Это самое благородное вложение времени. Помните: на закате вашей жизни, когда все уже сказано и сделано, качество вашей жизни определится качеством вашего вклада в жизнь других людей. Оставьте богатое наследство тем, кто вас окружает.

13. Прочитайте книгу «Семь привычек эффективных людей» Стивена Кови. В ней вы найдете кладезь мудрости и советы по дальнейшему развитию вашего характера и улучшению ваших взаимоотношений с людьми.

14. Прочитайте книгу «Как человек думает» Джеймса Аллена. И не один раз, а постоянно перечитывайте ее. В ней содержится огромное количество бесценных мудрых советов, как прожить более полную и счастливую жизнь.

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