

Рекомендации практикующего психолога. Часть 4

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. Раз в неделю вставайте на рассвете. Это волшебное время дня. Пойдите на прогулку или просто послушайте любимую музыку. Примите долгий горячий душ. Почитайте классическую книгу. Вы почувствуете себя живым и полным сил.

2. Будьте всегда немного сдержанны. Не позволяйте никому знать о вас всё. Культивируйте загадочность.

3. Пейте жасминовый чай. Он прекрасен для вашего здоровья и очень расслабляет. Также попробуйте положить несколько кусочков свежего имбиря в чашку с горячей водой – и вы получите прекрасный чай, который восстановит вашу энергию и позволит вам поддерживать отличную физическую форму.

4. Проводите время на природе. Природный пейзаж оказывает сильное влияние на ваши чувства, что, в свою очередь, ведет к обновлению и умиротворенности. Люди, действующие на пике своей активности, всегда понимали важность возврата к природе. Начните выезжать на пикники или просто совершайте прогулки в лесу. Отдыхайте у тихо журчащего ручья. Посадите свой маленький сад, который станет вашим личным оазисом среди шумного города. Культивируя дружбу с природой, вы обретете покой, удовлетворение, а ваша жизнь станет богаче.

5. Никогда не забывайте о своем теле, которое тесно связано с умом. Помните, как мудрецы говорили: «В здоровом теле здоровый дух»? Тело – это ваш храм. Давайте ему самое лучшее топливо, тренируйтесь ежедневно и заботьтесь о нем так, как вы бы заботились о вашей самой большой ценности, ведь ваше тело и является такой ценностью.

6. Прочитайте абзац в книге, которую вы никогда раньше не открывали, чтобы улучшить концентрацию внимания. Затем попробуйте воспроизвести текст слово в слово. Практикуйте это 5 минут в день и наслаждайтесь результатами.

7. Не ешьте три часа до сна. Это обеспечивает более мягкое переваривание пищи и более спокойный сон. Чтобы спать глубоким, освежающим сном, не забывайте расслабляться час перед сном. Не берите работу в кровать и не думайте ни о чем, что может вас взволновать. Погружайтесь в сон как ребенок, которому поют нежную колыбельную. И наконец, как говорил Леонардо да Винчи: «Хорошо проведенный день приносит счастливый сон».

8. Запахи – эффективное средство вхождения в состояние релаксации. Запахи оказывают осязаемое влияние на ваш склад ума и на настроение. Купите гвоздичное и апельсиновое масла-эссенции. Налейте несколько капель масла в чашку с кипящей водой и вдыхайте ароматный пар в течение нескольких минут. Оставьте посуду с маслами в комнате, где вы отдыхаете. Вы ощутите умиротворенность и спокойствие.

9. Выработайте в себе привычку гулять полчаса после вечернего приема пищи. Лучше всего гулять в естественной обстановке. Ходьба, возможно, самое идеальное упражнение, придуманное природой. Когда вы гуляете, не думайте ни о работе, ни о проблемах, которые у вас возникают, – это нейтрализует преимущества ходьбы. Просто наслаждайтесь прогулкой. Отмечайте богатство природы вокруг вас. Пусть ваши чувства впитывают красоту природы и чистоту воздуха.

10. Заботьтесь о своей репутации. Если она хорошая, она поднимет вас на самую большую высоту. Но если она запятнана, очистить ее будет нелегко. Всегда размышляйте над тем, как вы действуете. Не делайте ничего такого, о чем было бы стыдно рассказать матери. Наслаждайтесь жизнью, но всегда умеряйте это наслаждение здравым смыслом и благоразумием.

11. Никогда не ссорьтесь с человеком, на которого вы работаете, – вы потеряете больше, чем просто аргумент в споре.

12. Составьте список всех ваших слабостей. По-настоящему уверенный в себе и просвещенный человек знает свои слабости и стремится их исправить. Помните, что даже у самых великих и сильных людей есть слабости. Некоторым просто удается их скрывать. С другой стороны, познавайте свои лучшие качества и культивируйте их.

13. Прощайте друзьям слабости. Если вы ищете недостатки, вы их обязательно найдете. Будьте достаточно зрелыми: не обращайтесь внимания на мелкие недостатки других и ищите то хорошее, что есть изначально в каждом человеке. У любого человека есть чему научиться: интересная история, хорошая шутка или жизненный урок. Впитывайте это в себя, и вы многому научитесь. Друзья очень важны для счастливой жизни, особенно те, кто был с вами и в радости, и в горе. Много работайте над тем, чтобы сделать дружеские отношения, и вообще все отношения, прочнее и богаче. Звоните друзьям, покупайте им в подарок книги или другие предметы, от которых они получают удовольствие. Чтобы иметь хороших друзей, нужно в первую очередь самому быть таким другом.

14. Два краеугольных камня счастливой, радостной жизни – это равновесие и умеренность. Нужно поддерживать равновесие всех видов деятельности и не делать ничего чересчур.

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