

ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

1. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
2. Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.
3. Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.
4. Мобилизация юмора. Смех - противодействие стрессу.
5. Интеллектуальная переработка. "Нет худа без добра".
6. Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).
7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация).

10 СТУПЕНЕЙ К УСПЕХУ

1. Не унывай! Унывающий обречён на неудачи.
2. Не бойся! Трус обречён на поражение.
3. Трудись! Другого пути к успеху нет.
4. Думай! Думай до поступка, думай, совершив поступок, и научись не совершать ошибок.
5. Не лги! И ты будешь иметь друзей. Не обманывай себя и помни о психологической защите.
6. Научись смотреть на себя и свои поступки как бы со стороны, глазами других, и ты многое поймёшь.
7. Оставайся всегда и во всём самим собой, иди своим путём. В этом случае ты состоишься как личность и достигнешь желаемого результата. В противном случае ты всегда будешь попутчиком и придёшь к тому, чего хотят другие, а не ты сам.
8. Избегай злых людей, ибо зло заразительно.
9. Будь благодарен родителям, бабушкам, дедушкам, людям, сделавшим тебе добро. Неблагодарность - тяжёлый грех. Слушай старших, и ты избежишь многих бед.
10. Запиши эти наставления. Перечитывай их. В них мудрость народов и веков.