

"Люби так, как будто тебя никогда не предавали

Работай так, как будто тебе не нужны деньги

Танцуй так, как будто тебя никто не видит

Пой так, как будто тебя никто не слышит

Живи так, как будто живешь в раю...

(Габриэль Гарсия Маркес)"

Во-первых, ищите во всем *позитив*. Да, бывают ситуации, когда кажется, что хуже уже не бывает. Но поверьте, оптимист скажет — будет! Позитив всегда есть. В любой ситуации.

Во-вторых, перестаньте кого-либо обвинять во всем происходящем. Вы, и только вы, в ответе за все, что происходит с вами.

В-третьих, начинайте новый день с того, что поднимает вам настроение или приносит вам удовольствие — петь, танцевать, вкусный завтрак, пробежка.

В-четвертых, занимайтесь любимым делом. Если вы делаете то, что вам не нравится, или вы общаетесь с неприятными людьми — это не ваше занятие, и не ваш круг общения. Это вредит вашему здоровью. Как эмоциональному, так и физическому.

В-пятых, будьте внутренне свободными людьми. Говорите правду, поступайте честно, не стесняйтесь говорить друг другу приятные слова!

В-шестых, общайтесь с *позитивными людьми*! Они заряжают вас позитивной энергией и ваша жизнь окрасится в самые веселые цвета.

МАОУ «Гимназия № 64 имени Горбатко Виктора Васильевича»



ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ.

Настройся на позитив!!!



2023г.

Как избавится от негативных эмоций?

1. Перестаньте осуждать себя и людей вокруг

Все мы знаем фразу: «как аукнется – так откликнется»- стоит ее помнить всегда!

Чем больше негатива вы проявляете к другим, тем больше негатива к вам возвращается.

Недаром люди придумали благотворительность, помощь и поддержка – это лучшее, чем можно поделиться с окружающими!

2. Научитесь оценивать ситуацию объективно

Если с утра день не задался, вы опоздали на автобус, наступили в лужу или незнакомец со зла обругал вас ни с того, ни с сего – не злитесь!

Лучше абстрагироваться от этой ситуации, понять, что никто в этих ситуациях не виноват: автобус мог опоздать из-за аварии на дороге, а лужи, кстати, всегда оказываются не «в том месте», а злой незнакомец просто не умеет контролировать эмоции – пожалейте его и простите, ведь впереди у вас долгий день! Позитивным он будет или нет – решать только вам.

3. Всегда берите ответственность за свои поступки

Если дела идут неважно, вы не успеваете что запланировали, забываете о своих обещаниях родным и друзьям – никогда не ищите виноватых.

Ответственность – это непосильный груз, но он есть у каждого взрослого человека, способного отвечать за совершенные поступки.

Если вы ищите виновных в своих ошибках, начинает возникать чувство злобы.

Вы осуждаете человека, который по сути никакого отношения к вашим ошибкам не имеет.

4. Расслабьтесь

Напряжение тоже является источником негатива.

Отрицательные эмоции одна за другой начинают «сваливаться» вам на голову и в итоге... ну, в общем, ничего хорошего!

После долгого тяжелого дня можно полежать в теплой ванне, посмотреть любимую комедию, шоколадку съесть – это здорово поднимет настроение, главное настроиться на позитив.

Сначала это будет трудновато, но стоит лишь начать!

Мысль материальна – помните!

5. Не спорьте

Если кто-то что-то старается вам доказать – согласитесь!

И продолжайте заниматься своими делами.

Во время спора негативные эмоции могут зашкаливать – желание переспорить оппонента настолько высоко, что объективная оценка важности самого спора просто отсутствует.

Не тратьте свое время, переключитесь на более важные дела – ваше мнение всегда окажется при вас, и это главное! Различные события и вещи вокруг нас, на самом деле, абсолютно нейтральны. Как к ним относиться решаете именно вы!

И лучше во всем находить хорошие стороны, тогда злость и депрессия будут всегда оставаться в стороне!

ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!!!