20 эффективных советов от психолога на каждый день! Пользуйтесь и меняйтесь в лучшую сторону!

Большинство людей даже не догадываются, что, если бы вы имели в своем распоряжении **советы психолога на каждый день**, то количество проблем в вашей жизни существенно бы сократилось. Да и путь к успеху стал бы менее тернистый и длительный.

1. Высыпайтесь.

Вы должны спать не менее 8 часов в сутки.
Избавьтесь от привычки сидеть до полуночи за книгой, телевизором или компьютером.
Лучше встать пораньше на часок и насладиться тем, что любите.

2. Полюбите списки и планы.

Каждый наш день неповторим и проживать его бесполезно – преступление!
Составляйте списки того, что необходимо сделать, купить, прочитать и т.д.
Это сделает вашу жизнь более организованной и продуктивной.

3. Творите добро.

Купить хлеба одинокой соседке-старушке, помочь молодой мамочке понять коляску по ступенькам, успокоить незнакомого малыша, который плачет, покормить бездомную собаку – список добрых дел, которые не отнимут у вас много времени, денег и усилий, бесконечно…

4. Отпускайте негатив из своей жизни.

Каждая жизнь — это картина. Родители дают холст, судьба — рамку, общество — краски, ну, а рисовать приходится нам самим!
Помните о зебре: полоса белая, полоса черная. Но если вы не переступите через свои неприятности или даже – трагедии, то так и останетесь навсегда на черной полосе.

5. Никогда и никому не завидуйте.

Зависть – одно из наиболее разрушающих чувств. Реализовывайте свою мечту, а не желайте разгрома чужой.

6. Прекратите спорить.

Попробуйте посчитать, сколько времени и сил вы тратите на пререкания с кондукторами, продавцами, коллегами, родственниками, друзьями, незнакомыми людьми в интернете.
Ну, и зачем вы это делаете?

7. Не забывайте себя награждать за успехи.

Делать себе подарки и разные приятности полезно. Это стимулирует к новым достижениям.

8. Правильно питайтесь.

Вы должны обеспечивать свой организм всем необходимым, чтобы он работал без сбоев. Полюбите овощи, зелень, фрукты, крупы, рыбу, нежирные сорта мяса, хлеб с отрубями и прочие полезные продукты.
Откажитесь от перекусывания бутербродами и перееданиями на ночь.

9. Полюбите себя.

Комплексам не место в жизни взрослого человека, они загоняют вас в рамки и не дают раскрыться.
К тому же, как можно полюбить кого-то, кто не любит и не ценит себя?

10. Избавьтесь от людей, которые причиняют вам боль.

Муж, который вас обижает, подруга, вселяющая чувство неуверенности, начальник, опускающийся до оскорблений, – всем им не место в вашей жизни. Этот балласт никогда не позволит вам стать счастливой.

11. Занимайтесь спортом.

Фитнес, йога, танцы, аэробика, футбол, баскетбол, да что угодно, но физические нагрузки должны присутствовать в вашей жизни. Если не имеете возможности посещать занятия, то приемлемой альтернативой станет ежедневная зарядка дома.

12. Живите интересно.

Работа–дом, дом–работа – это больше похоже на существование, а не на полноценную жизнь.

Концерты, выставки, тренинги, спектакли, премьеры, презентации, встречи с друзьями, походы в лес, путешествия, хобби – не бойтесь разнообразить свой досуг, но, конечно, делать развлечения главными в своей жизни нельзя!

13. Найдите работу, которая будет приносить вам удовольствие.

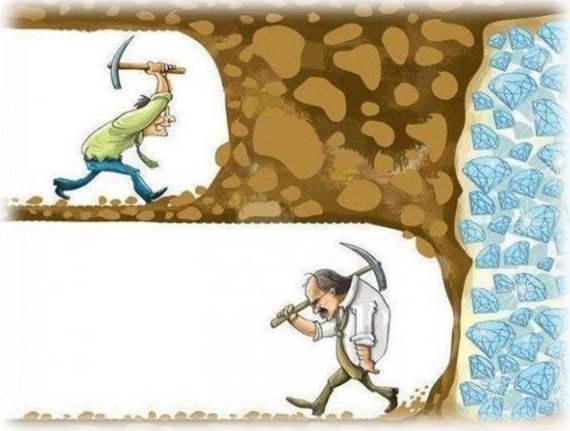
Вы не сможете достичь успеха, занимаясь ненавистным делом.

14. Научитесь радоваться приятным мелочам, тогда вам всегда будет, что противопоставить неприятностям.

15. Никогда не останавливайтесь на достигнутом.

Покорив одну вершину, подыскивайте новую для восхождения.

Тогда ваша жизнь всегда будет наполнена смыслом.



16. Никогда не пасуйте перед проблемами.

Отойдете в сторону перед одной преградой, за ней тут же вырастет множество новых.

А вот сильных личностей неприятности сами боятся.

17. Не бойтесь начать новую жизнь с чистого листа.

Помните, изменить свою жизнь нельзя только в том случаем — если вы умерли! В любом возрасте можно стать счастливым.

18. Подружитесь с книгами.

Специализированная литература, классическая, современная – кладезь жизненных примеров и ценных советов. А вот от чтения бульварных романчиков лучше воздержитесь.

19. Поддерживайте порядок дома, и на рабочем месте.

Не накапливайте лишних вещей, иначе они вытеснят вас из вашего же пространства.

20. Любите жизнь и наслаждайтесь каждой ее минуткой!