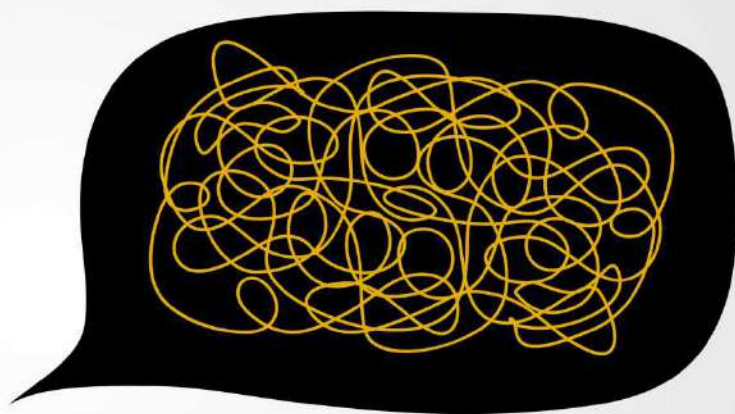
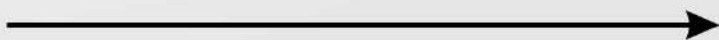


ПРОФИЛАКТИКА ДУШЕВНЫХ ПРОСТУД



5 советов,
как не подхватить
негатив





ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

#1

Учитесь бдительному и чуткому отношению к себе, своим потребностям и своему текущему состоянию.

Замеченная и названная эмоция подскажет, какая потребность сейчас не удовлетворена.



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

#2

Введите привычку душевной гигиены и самогигиены

Не копите не прожитое и не осмысленное, анализируйте свой опыт, мотивы и поступки. В пыльных закоулках души какие только сущности не заведутся. Вам этот зверинец ни к чему.



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

#3

Не делегируйте ответственность за себя и свое состояние другим людям или обстоятельствам

Да, Ваше состояние, Ваша жизнь и ее обстоятельства зависят не только от Вас. Но в Вашей ответственности и в Ваших силах сделать что-то в тех условиях, какие есть.



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

#4

Заботьтесь о внешней и внутренней безопасности

Не травмируйте, не осуждайте себя сами и не позволяйте этого другим. Для самих себя мы самые близкие люди и самые страшные враги, т.к. умеем ранить себя как никто.



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

#5

Берегите связь с реальностью

Мечты - это прекрасно. Но не уходите от действительности, иначе не сможете их воплотить. Большинство пограничных психологических болезней, например, расстройства личности, как раз связаны с недостаточностью контакта с реальностью.