

Учителям

КАК ВЕРНУТЬ РАДОСТЬ К ЖИЗНИ

Когда мы в чём-то преуспеваем, в нашем организме выбрасываются гормоны, дающие чувство эйфории и радости жизни. Когда не преуспеваем, да ещё и рассказываем себе раз 20 в самых чёрных красках о поражении, то мы делаем всё, чтобы наш организм остался без эндорфинов, а сами скатываемся в состояние пониженной энергетики – пропадают все желания и интерес к жизни. Но отлежаться не получится! Вся загвоздка в том, что психологическая энергия от отдыха не появляется. И выйти из состояния упадка и апатии можно только через череду побед. Кстати, этот способ давно известен всем тренерам. После поражения на ринге некоторое время боксёру ставят заведомо слабых соперников, чтобы он восстановил уверенность в своих силах.

ЗАПОМНИТЕ: если вам плохо, значит, вам не хватает побед!

ВЫХОД:

Намечаем себе одно, второе, третье хорошо знакомое дело, где мы можем блеснуть, где нас похвалят, отметят наши заслуги, нами восхитятся! Сразу же улучшится настроение, появятся силы. Даже от предвкушения...

Например:

- Если вы хорошо готовите, соберите друзей накройте стол. Или порадуйте домашних вкусным ужином или пирогом.
- Наведите красоту, пройдитесь по улице, соберите восхищённые взгляды.
- Хорошо поёте? Соберите друзей, спойте для них.
- Вы спортивны? Примите участие в каком-нибудь спортивном мероприятии.
- Отлично танцуете? Бегом на танцпол!

Может случиться так, что вы не сразу определите, участие в каком мероприятии позволяет вам чувствовать себя победителем, но размышление и действия в этом направлении будут ещё ценнее, поскольку в результате узнаете свои сильные стороны... А это важно для того, чтобы наконец, научиться чувствовать себя счастливым. Самому! Без жалоб и удрученности!