

Консультация БОРЕМСЯ С НЕГАТИВНЫМ НАСТРОЕНИЕМ!

Грусть, уныние, печаль 🙄😞😞— это, к сожалению, знакомые всем состояния. Многие даже смирились с тем, что чувствуют себя плохо. Но не стоит это терпеть. Негативное настроение можно и нужно преодолевать. Как это делается, вы узнаете здесь 👆

✅ Сформируйте правильную самооценку и примите себя. Часто источником подавленного настроения служит пониженная самооценка. Учитесь объективно смотреть на себя и объективно себя оценивать. Умейте принимать себя таким, какой вы есть. 🧑🧑 Это не означает, что вы должны смириться со своими недостатками. Это значит, что вы должны отказаться от самобичевания. Вы должны не корить себя, а работать над собой. Что-то не уметь/не знать – это нормально. Если вы работаете над собой и развиваетесь, то вам точно не в чем себя обвинять.

✅ Ведите дневник!

Это поможет вам избавиться от навязчивых мыслей. Дневник 📖 ✍️ прекрасное средство, чтобы «обнулить» голову или выбросить из нее лишнее. Также это великолепный инструмент для самопознания и самоанализа. Дневник поможет вам разобраться в причинах и найти способы решения вашей проблемы. Дневнику вы можете доверить все свои тайны, переживания и страхи 🤖.

✅ Отдохните!

Часто негативное настроение, вялость и грузность вызывает обычная усталость. Стоит только отдохнуть, восстановить силы – и печаль как рукой снимает 🙄😌.

Избегайте состояния белки в колесе. Когда вы что-то делаете, всегда спрашивайте себя: «Зачем это нужно?», «Может ли это сделать за меня кто-то другой?», «Что будет, если я не сделаю этого?» 🤔. Выделяйте в своём графике время на отдых. Вы станете лучше себя чувствовать и продуктивнее работать 🧑🧑.

✅ Удовлетворите свои потребности.

Важно удовлетворять не только физиологические потребности, но и социальные, духовные, эстетические.

Определите, в чём вы нуждаетесь, что вам нужно. Может быть, вам не хватает покоя, вам нужно избавиться от суеты? Может быть, вы чувствуете, что не реализовываете свой творческий потенциал, давно не занимались своим любимым хобби? Поймите, в чём вы нуждаетесь, и удовлетворите свои потребности.

✅ Найдите источник хорошего настроения 😊

Подумайте, что даёт вам ощущение счастья и заряжает вас позитивом. Общение с друзьями, поход в парк, просмотр любимой киноленты? Можете даже составить список 🖋️ «Вещи, которые заряжают меня хорошим настроением». Постоянно его пополняйте и ежедневно старайтесь делать что-то из него. Пусть это станет вашим ритуалом. Помните, что самый главный источник хорошего настроения – вы сами! Именно вы определяете свое состояние, и вы всегда в силах его менять. Отвлекитесь на 5 минут от работы, от учебы сядьте поудобнее и настройте себя на нужную волну. Жизнь прекрасна 👍!



Подготовила:
Социальный педагог – Гусева А.М.