



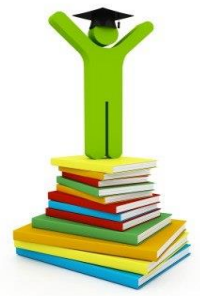
Психологическая уравновешенность и пути формирования духовного здоровья перед экзаменами



Все будет хорошо! Теоретически
Практически... Логически... Дедуктивно... ДА ПО-ЛЮБОМУ!!!!))



Восточная притча



Как-то ученики попросили Учителя представить следующую ситуацию – он находится на краю обрыва, а внизу за спиной – пропасть, справа – разъяренный тигр, слева – кобра, впереди – отвесная скала... Что он будет делать в этом случае?

Ответ мудрого учителя был неожиданным, но резонным..... зачем я там окажусь?



ПОМНИТЕ!!!

Никто не в силах дать вам всё, что нужно, в любой момент и без всякой просьбы с вашей стороны.



Следовательно, **цель жизни** состоит в том, что

вы сами должны стать для себя родителями и «поставщиками» необходимого:

ДЕЛАЙ, а не **ЖЕЛАЙ**

По-настоящему счастливыми людьми являются только те, кто успешно осваивает эти роли



Вы взрослеете, когда:

1. Можете обеспечить себя всем необходимым.
2. Принимаете ответственность за самого себя.
3. Овладеваете способностью **жить в мире с самим собой**.
4. **Сможете спокойно остановить свой выбор** на том, с кем вы хотели бы разделить свою жизнь, не опасаясь при этом впасть в зависимость от того, кого выбрали.



Некоторые говорят: «Пока не увижу, не поверю!»
А я говорю тебе: «Пока не поверишь, не увидишь!»



Длительная стрессовая ситуация

Это когда наша попытка решить проблему лишь усложняет ее или становится сама проблемой.



Физические проявления чрезмерного стресса:

- Отсутствие аппетита
- Частые расстройства пищеварения
- Бессонница
- Постоянное чувство усталости
- Нервный тик
- Покусывание ногтей
- Головные боли
- Тошнота
- Затруднения с дыханием
- Слезливость без видимой причины



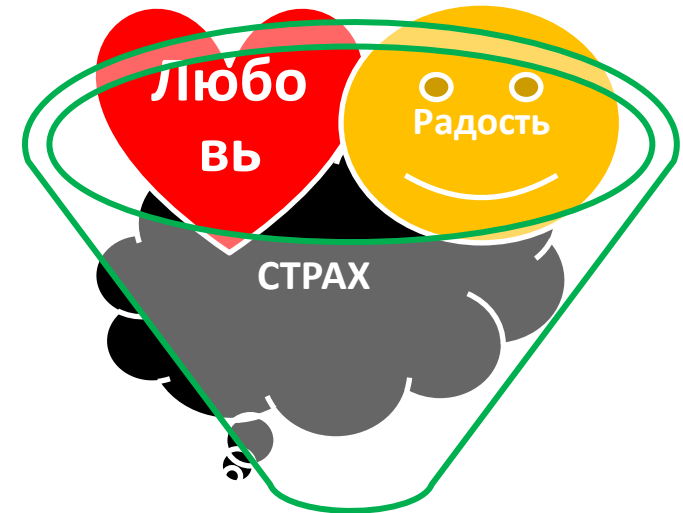
Симптомы стресса, проявляющиеся на психологическом уровне

1. Постоянная раздражение, гнев
2. Проблемы с учебой и близкими.
3. Потеря интереса к событиям жизни и к другим людям.
4. Постоянное ожидание неудачи.
5. Чувство, что «я – плохой».
6. Трудности с принятием решения.
7. Утрата чувства юмора и способности смеяться.
8. Страх перед будущим.
9. Чувство, что никому нельзя доверять.
10. Неспособность завершить одно дело, не бросив его и не начав другое.



Чувство СТРАХА....

- **Чувства** – это личный опыт, который мы постепенно накапливаем внутри себя.
- **Страх** – одно из НАШИХ чувств.
- Если за свой страх вы станете винить других, то непременно придете к выводу, что изменять надо других....
- **А это – не в ваших силах!**



↓
ЧУВСТВА



Только Я ЗНАЮ, что СМОГУ!

Верьте в себя и в свои силы в любом деле!

Как избавиться от чрезмерного напряжения:

1. Время на обед – не меньше часа.
2. Культивируйте привычку **слушать спокойную расслабляющую музыку**.
3. Развивайте привычку к **медленной ходьбе и неторопливым разговорам**.
6. **Чаще улыбайтесь** и искренне **радуйтесь**.
7. **Занимайтесь спортом**.
8. Просто **разбивайте иногда одну-две старые чашки**, бросая их избавляясь от негативных эмоций.
9. **Придерживайтесь более ритмичного питания**. Будьте умерены в еде.
11. **Занимайтесь творчеством**.
12. **Сосредоточьтесь на настоящем** и преодолевайте привычку «заикливаться» на прошлом или будущем.
13. **Не начинайте очередную работу, не завершив предыдущую**.
14. **Начинайте новое дело без страха**, иначе оно будет казаться труднее, чем есть на самом деле.
15. **Ставьте перед собой разрешимые задачи**.



Будьте внимательны к своей речи!

«Как язык создает «образы»»

- Когда мы формулируем свои идеи или переживания с помощью соединительных слов **«но», «и/а» и «даже если»**, они **заставляют нас фокусировать внимание** на различных аспектах одних и тех же переживаний.



Например:

- «Я хочу достичь результата, **НО** у меня есть проблемы»;



- «Я хочу достичь результата, **И** у меня есть проблемы»;

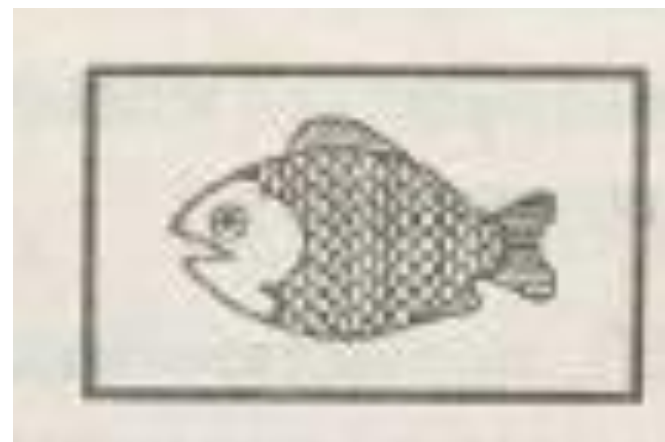


- «Я хочу достичь результата, **даже если** у меня есть проблемы».



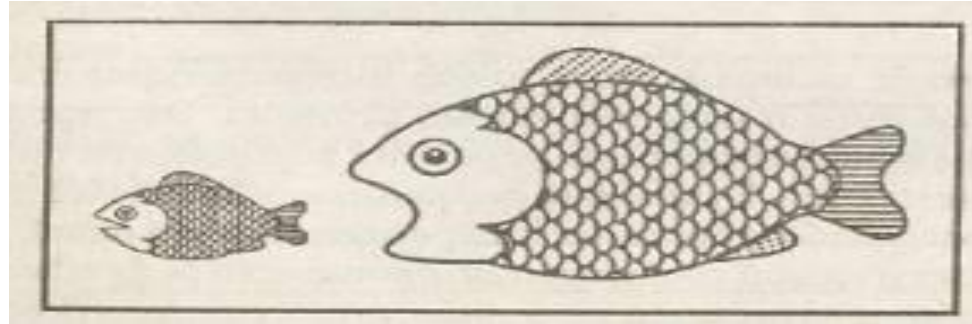
«Образы» влияют на наши переживания

Образы, в которых мы представляем ту или иную ситуацию влияют на наши переживания и их интерпретацию, определяя, что именно мы «видим» и воспринимаем.



Маленькая рамка (узкий взгляд)

Теперь представьте, что будет, если расширить рамку.

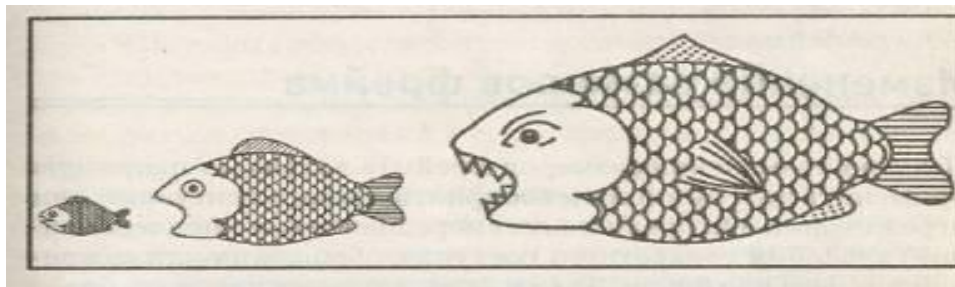


Обратите внимание на то, как за счет новой перспективы расширяется ваш опыт и понимание представленной ситуации

Мы МОЖЕМ ВЫБИРАТЬ, как реагировать:
тревожиться ли нам о маленькой рыбке или признать,
что большой рыбе для выживания необходима пища.



А теперь посмотрим, что будет, если еще немного расширить перспективу



Нередко люди попадают в ситуацию маленькой или средней рыбы.

Они **либо не осознают**, подобно первой из них, грозящей извне опасности, либо, подобно второй, настолько **поглощены стремлением к результату**, что не замечают приближающегося кризиса.

Предложенная техника позволяет увидеть «самую большую» картинку (образ) ситуации, в результате чего может быть сделан более правильный выбор и предприняты соответствующие действия.



Позитивное формулирование позитивных намерений

- Фразы «**избежать стресса**» или «**расслабиться и успокоиться**» — два способа описания одного и того же внутреннего состояния.
- Однако в них использованы совершенно разные слова.
- Одно утверждение («**избежать стресса**») описывает нечто нежелательное.
- Второе («**расслабиться и успокоиться**») описывает желаемое состояние.



Для того чтобы позитивно сформулировать намерения и критерии, необходимо задавать следующие вопросы:

- «Если вы не хотите стресса (расходов, ошибок, затрат), **то чего же вы хотите?**»



- Или «Что бы вы получили, если бы вам удалось избежать того, **что для вас нежелательно?**».



Всё будет хорошо...

потому что по-другому быть просто не может!

Негативное высказывание	Позитивное утверждение
Потеря времени	Разумное использование имеющихся ресурсов
Страх поражения	Желание достичь успеха
Нереально	Конкретно и осуществимо
Слишком много усилий	Легко и быстро
Глупо	Мудро и со знанием дела
Слишком дорого	По средствам



Свой выбор делаете **ВЫ**, а не обстоятельства



- Я должна - *Я предпочитаю*
- Мне надо - *Я выбираю*
- Я не могу - *Я не хочу*
- Я боюсь - *Я не хотела бы*
- Так случилось - *Я была не готова*
- Когда это произойдет - *Я не хочу делать выбор*
- Говорят, что - *Я считаю, что*



Взгляните на вещи по-другому...

Все будет хорошо, мой друг, моим словам поверь!
Когда погаснет свет вокруг, когда захлопнут дверь!
«Все будет хорошо», - назло обидам всем тверди!
И пусть сейчас не повезло, удача впереди!
Не верь насмешкам глупым, им не дано понять,
Как можно быть таким смешным, и сколько можно ждать!
Но чтобы смерти остриё от сердца отошло,
Прими заклятие моё: «**Все будет хорошо!**»



Измени свою ЖИЗНЬ





**Я С ТОБОЙ. ВСЕ
БУДЕТ ХОРОШО!**

memegenerator.net

СОБЕРИСЬ ТЯПКА!!!



ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!!!

memegenerator.net



ТВОЯ СУДЬБА — В ТВОИХ РУКАХ!

- Всякий раз, когда вы выходите из дома, приостановитесь, высоко поднимите голову, как если бы она была увенчана короной, дышите полной грудью, «пейте» солнечный свет, приветствуйте улыбкой ваших друзей, вкладывайте душу в каждое рукопожатие.
- Не бойтесь быть неправильно понятыми и не задумывайтесь даже на минуту о ваших недоброжелателях. Старайтесь сосредоточить ваши мысли на том, что вам хотелось бы совершить, и тогда, не меняя направления, вы будете двигаться прямо к цели.
- Постоянно удерживайте в своем уме те большие и прекрасные цели, которых вам хотелось бы достичь, и тогда, по прошествии какого-то времени, вы обнаружите, что стали бессознательно улавливать необходимые для исполнения ваших желаний возможности, подобно тому, как полипы кораллов улавливают из набегающих волн прилива необходимые для них вещества.
- Нарисуйте в своем воображении образ того одаренного, достойного, полезного человека, каким вам хотелось бы быть, и поддерживаемый вашей мыслью образ будет ежечасно и ежеминутно преображать вас в такую именно личность.



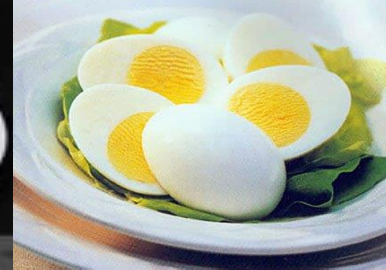
Аффирмации на каждый день

- - *Я жду добро в мою жизнь.*
- - *Я открываю свое сердце и душу другим людям, и знаю, что они открываются мне.*
- - *Я выбираю позитивные мысли, чувства и ценности.*
- - *Я принимаю только правильные решения, так как они результат моего выбора.*
- - *Я выбираю успех во всех сферах моей жизни.*
- *Я заслуживаю в жизни самого лучшего*



Для твоего благополучия - ешь вкусняшки!

Белки



Витамины



Всегда, а во время экзаменов особенно, заботьтесь об организации полноценного питания.

Такие продукты, как овощи, фрукты, рыба, творог, орехи, шоколад и т.д. стимулируют работу головного мозга.



ПРИТЧА

Никогда никому не говори, что ты плохо живешь!

Всевышний услышит твои слова и скажет: «Ты не знаешь, что такое плохая жизнь», и даст тебе судьбу в 10 раз худшую!

Чтобы не случилось, говори «хорошо живу», тогда Всевышний скажет: «Ты не знаешь, что такое хорошая жизнь!». И даст тебе судьбу в десятки раз лучше!



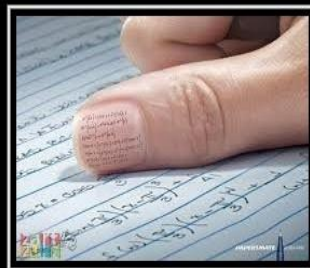
Ты всё сможешь!



Безвыходных ситуаций не бывает

Бывает лишь безвыходность сознания и осознание безвыходности

motivators.ru



Выход есть всегда

главное иметь цель!

RusDemotivator.Ru



ХОЧУ И БУДУ!
hochuibudu.ru

Ты можешь взлететь высоко!

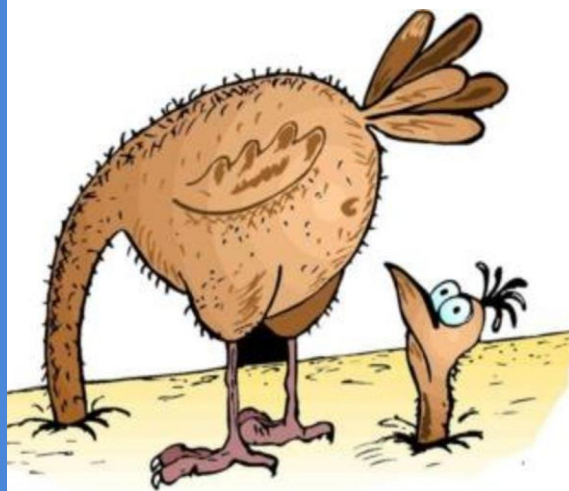
Надо только очень, очень сильно этого захотеть

Яемай.Ру



Не знаю как всех, но МЕНЯ

motivators.ru



**ЭКЗАМЕНЫ
СДАНЫ!
МОЛОДЕЦ!**



Hallmark

www.postcard.ru

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Если ты что-то начал,
то должен
обязательно
закончить, и нельзя
останавливаться, пока
не будет так, как надо.

Мудеса
там, где в них
верят



Если вы верите в то, что
делаете - всё непременно получится.

