

# ЗДОРОВЫМ БЫТЬ МОДНО!!!

«ДАЖЕ БОЛЬШИНСТВО НЕРАДИВЫХ СЛУГ НЕ ЗАБУДУТ УБРАТЬ ЗОЛУ СО ДНА ПЕЧКИ ПЕРЕД ЗАГРУЗКОЙ ЕЁ УГЛЁМ. ЕСЛИ БРОСИТЬ УГОЛЬ НА ЗОЛУ – БУДЕТ БОЛЬШЕ ДЫМА, ЧЕМ ОГНЯ. ТАК И В ОРГАНИЗМЕ: ЧЕМ БОЛЬШЕ МЫ ЕГО ЗАСОРЯЕМ, ТЕМ ХУЖЕ УСВАИВАЕТСЯ НОВАЯ ПИЩА».

# ЖИЗНЬ - ЭТО

- «ПРОЦЕСС ПОСТОЯННОГО ВЫБОРА. В КАЖДЫЙ МОМЕНТ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ВЫБОР: ИЛИ ОТСТУПЛЕНИЕ, ИЛИ ПРОДВИЖЕНИЕ. ДВИЖЕНИЕ ИЛИ К СТРАХУ, К ЗАЩИТЕ. **ЛИБО К ЦЕЛИ ДУХОВНОЙ.** ВЫБРАТЬ РАЗВИТИЕ РАЗ 10 В ДЕНЬ – ЗНАЧИТ 10 РАЗ ПРОДВИНУТЬСЯ К САМОРЕАЛИЗАЦИИ». А.МАСЛОУ.

# КАК ЖИТЬ?

- ЖИВИТЕ ТАК, ЧТОБЫ РАДОСТЬ И СЧАСТЬЕ СТАЛИ ЦЕНТРОМ ВАШЕГО МИРА. ИСТОЧНИК РАДОСТИ И СЧАСТЬЯ НАХОДИТСЯ ВСЕГДА ВНУТРИ ВАС. ВЫ – ОСТРОВOK СПАСЕНИЯ ДЛЯ СЕБЯ. НЕЛЬЗЯ НАДЕЯТЬСЯ ТОЛЬКО НА ОКРУЖАЮЩИХ. НЕЛЬЗЯ ВИНИТЬ В СВОИХ НЕУДАЧАХ ДРУГИХ.

# БУДЕШЬ ЗДОРОВ, ЕСЛИ:

- НАУЧИШЬСЯ ПОНИМАТЬ ЛЮДЕЙ.
- ПОБЕДИШЬ СВОИ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.
- НЕУДАЧИ РАССМАТРИВАЕШЬ КАК УРОК.
- ИЩЕШЬ ПРИЧИНУ ЗЛА В СЕБЕ.
- ТЕРПИМ К НЕДОСТАТКАМ ДРУГИХ.
- НЕ ВЕДЁШЬ ПРАЗДНУЮ ЖИЗНЬ.

# ЧТОБЫ НЕ ВПАСТЬ В ДЕПРЕССИЮ, НАДО:

- НЕ ОЦЕНИВАТЬ ТРУДНУЮ СИТУАЦИЮ КАК БЕЗЫСХОДНУЮ.
- НЕ СТРАДАТЬ ОТ ОСКОРБЛЕНИЙ НЕДОСТОЙНЫХ ЛЮДЕЙ.
- НЕ ПЕРЕЖИВАТЬ ПРОШЛУЮ БЕДУ.
- НЕ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ РАЗВЛЕЧЕНИЙ: КИНО, ТЕАТР, КОНЦЕРТЫ, ЮМОР, ХОББИ.

# НАСТРОЙ СЫТИНА

- «Я ЖИВУ ВЕСЕЛЕЕ, ВЕСЕЛЕЕ,  
ЖИЗНЕРАДОСТНЕЕ. ВЕСЁЛЫЙ  
ОГОНЁК ЗАГОРАЕТСЯ В МОИХ  
ГЛАЗАХ. ВО ВСЁМ ТЕЛЕ  
КОЛОССАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ.  
Я ВСЯ НАСКВОЗЬ НАПОЛНЯЮСЬ  
КОЛОССАЛЬНОЙ НЕИССЯКАЕМОЙ  
ЭНЕРГИЕЙ ЖИЗНИ».

# РЕЦЕПТ ДОЛГОЛЕТИЯ

- НЕ КОПИТЕ ОБИДЫ, ЗЛОСТЬ, ЗАВИСТЬ.
- НЕ ПЕРЕЖИВАЙТЕ ДОЛГО ИЗ – ЗА ПУСТЯКОВ.
- НАСТРАИВАЙТЕСЬ НА МИРОЛЮБИВЫЙ ЛАД.
- ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ОТПУГИВАЮТ БОЛЕЗНИ.

# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ

- В ЖИЗНИ ДОБИВАЕТСЯ УСПЕХА ТОТ, КТО НЕ СТОЛЬКО ИНТЕЛЛЕКТУАЛЕН, СКОЛЬКО ЭМОЦИОНАЛЬНО РАЗВИТЫЙ ЧЕЛОВЕК.
- НЕ ПРЕРЫВАТЬ СИЛЬНУЮ ЭМОЦИЮ НА ПОЛПУТИ: ДАТЬ ЧЕЛОВЕКУ «ОСТЫТЬ».
- И ТОГДА ЭМОЦИЯ ПОСТЕПЕННО ЗАТУХНЕТ: ВЫ ЕЁ «ПОДДЕРЖАЛИ».
- ПОПРОБУЙТЕ «СТАНЦЕВАТЬ» СВОИ ЭМОЦИИ.
- ПОНЯТЬ СОСТОЯНИЕ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА, ЕГО ЭМОЦИИ.
- «СЧАСТЬЕ – КОГДА ТЕБЯ ПОНИМАЮТ!»



# ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ МЫСЛИТЬ НЕГАТИВНО?

- ВЫДЕЛЯЮТСЯ ХИМИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ СНИЖАЮТ ИММУНИТЕТ.
- РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ ОТРАВЛЯЕТ ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.
- ОБВИНЯЯ, МЫ НАНОСИМ СЕБЕ ВРЕД.
- ПРОЩЕНИЕ И ЛЮБОВЬ ОКАЗЫВАЮТ ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ.

# ПОМНИТЕ:

- НЕОБХОДИМО РАЗВИВАТЬ В СЕБЕ СПОКОЙСТВИЕ И РАЗУМ.
- ТО, ЧТО НАЧИНАЕТСЯ ВО ГНЕВЕ – КОНЧАЕТСЯ СТЫДОМ.
- НЕТ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОМУ БЫ ДОСТАВАЛИСЬ ОДНИ ВЫИГРЫШИ.
- ОБИЛИЕ ДЕЛ – СПОСОБ ПРЕОДОЛЕТЬ БЕСПОКОЙСТВО.

# КАК ЛЮБИТЬ СЕБЯ?

- ДУМАТЬ О СЕБЕ ТАК:
  1. ЖИЗНЬ ЛЮБИТ МЕНЯ.
  2. ЖИЗНЬ ВСЕГДА ПОДДЕРЖИТ МЕНЯ.
  3. Я ОДОБРЯЮ СЕБЯ.
  4. ДУША МОЯ СПОКОЙНА.
  5. Я ЛЕГКО СЛЕДУЮ ПЕРЕМЕНАМ.
  6. Я ПРЕДАЮ ЗАБВЕНИЮ ТРУДНОЕ ПРОШЛОЕ.
  7. Я ПОЛАГАЮСЬ НА СОБСТВЕННЫЕ СИЛЫ.

# БЕЗ ТРУДНОСТЕЙ НЕТ ПРЕОДОЛЕНИЯ

- НИКОГДА НЕ ОБОРАЧИВАЙСЯ НАЗАД.
- ВСЕ СОМНЕНИЯ РАЗРЕШАЙ СРАЗУ.
- ИЗБАВЛЯЙСЯ ОТ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ, ЗЛОБЫ.
- ПРИНИМАЙ ТРУДНОСТИ КАК ДОЛЖНОЕ: ОНИ ЗАКАЛЯЮТ.
- НЕ БОЙСЯ ПРИЗНАВАТЬ СВОИХ ОШИБОК.
- УМЕЙ ПОДНЯТЬСЯ С КОЛЕН.
- ИЗЖИВАЙ ДУРНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

# ТЫ СОВЕРШЕНСТВУЕШЬСЯ И ОЗДОРАВЛИВАЕШЬСЯ, ЕСЛИ:

- НЕ ЗЛИШЬСЯ
- НЕ ГРУБИШЬ
- НЕ ЗАМЫКАЕШЬСЯ В СЕБЕ
- РАСПОЛАГАЕШЬ К БЕСЕДЕ С ТОБОЙ.
- ЛЮБИШЬ ЛЮДЕЙ, ОБЩЕНИЕ С НИМИ.
- УМЕЕШЬ СЛУШАТЬ, НЕ ПЕРЕБИВАЕШЬ. ТЕРПЕЛИВ.

# ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ

- УМЕТЬ ИЗВЛЕКАТЬ ПОЛЬЗУ ДЛЯ СЕБЯ ДАЖЕ, КОГДА ЖИЗНЬ «БЬЁТ» ТЕБЯ.
- КАЖДОЕ ПАДЕНИЕ ИСПОЛЬЗУЙ КАК СТУПЕНЬКУ ВВЕРХ.
- УПАЛ? ВСТАВАЙ! ОЧИЩАЙСЯ ОТ ГРЯЗИ, НАБИРАЙСЯ СИЛ, ЭНЕРГИИ И ДАЛЬШЕ – В ПУТЬ! НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ!!!
- ОБУЗДЫВАЙ СВОИ СТРАСТИ.
- НЕ ПОЗВОЛЯЙ ГРУСТНЫМ ВОСПОМИНАНИЯМ ВЛАДСТВОВАТЬ НАД СОБОЙ

# ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

- ОСНОВОЙ ЗДОРОВЬЯ ЯВЛЯЕТСЯ НАША ПОВСЕДНЕВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ТОЛЬКО ВСЕОБЪЕМЛЮЩИЙ ВЗГЛЯД НА НАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОЗВОЛИТ НАМ УВИДЕТЬ ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ ИЛИ ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ.

# ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

- АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.
- НЕ ПЕРЕЕДАТЬ!!!
- ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ.
- «НЕТ» ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ.
- ДОСТАТОЧНО СПАТЬ. УМЕТЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ.
- РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ.
- ДЕЛАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



# УЧИМСЯ РАССЛАБЛЯТЬСЯ

- 1. ВДОХ – ПЛЕЧИ ПОДНЯТЬ, ЗАДЕРЖАТЬ НА НЕСКОЛЬКО ВДОХОВ – ВЫДОХОВ. ВЫДОХ – ПЛЕЧИ ОПУСТИТЬ.
- 2. ПОСИДИМ НА МЯЧИКЕ – ДИАМЕТР – 12 см УСТРОЙТЕСЬ ПОУДОБНЕЕ НА СТУЛЕ и ПОСИДИТЕ.
- 3. КРЕПКО ОБНИМИТЕ СЕБЯ, РУКИ НА ПЛЕЧИ, СПИНА ПРЯМАЯ, ПОДБОРОДОК ВВЕРХ, ДЕЛАЕМ ПОВОРОТЫ В ТАЛИИ.

# ОТДЫХ НА КОЛЕНЯХ

- СИДЯ НА СТУЛЕ. ВДОХ.  
НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЁД – ВЫДОХ.  
ЗАДЕРЖАТЬ ТУЛОВИЩЕ НА  
КОЛЕНЯХ. ПРИЖАТЬСЯ К НИМ. РУКИ  
СВОБОДНО СВИСАЮТ ПО БОКАМ.  
ПОВОРАЧИВАЙТЕ ГОЛОВУ  
ОСТОРОЖНО ВЛЕВО – ВПРАВО.  
ДЫХАНИЕ СВОБОДНОЕ.

# ВНИМАНИЕ – СПИНА!!!

- ПСИХОЛОГИЧЕСКИ СПИНА ОТРАЖАЕТ НАШЕ ОТНОШЕНИЕ К НАГРУЗКЕ, ПЕРЕГРУЗКИ И ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ ЧАСТО ПРИВОДЯТ К БОЛЯМ В СПИНЕ. ЗАБОТА О СПИНЕ ПОЗВОЛЯЕТ ИЗБЕЖАТЬ БОЛЕЙ В СПИНЕ. А УЖ ЕСЛИ РУКИ ДРУГА РАЗОТРУТ ВАШУ СПИНУ...

# ЗНАЙТЕ:

- МЫ ЖИВЁМ В СЛОЖНОЕ ВРЕМЯ, ПОРОЙ ДОВОДИМ СЕБЯ ДО КРАЙНЕГО УТОМЛЕНИЯ СТРЕССАМИ, НЕУРАВНОВЕШЕННОСТЬЮ, НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ, НЕРЕГУЛЯРНЫМ ОТДЫХОМ, ГИПОДИНАМИЕЙ.
- А ВЕСТИ СЕБЯ НАДО С ТОЧНОСТЬЮ ДО НАОБОРОТ!!! УСПЕХОВ! ЗДОРОВЬЯ!