



Мультимедийная презентация
**«Путешествие по стране
Эмоций»**



Задачи

1

Расширить представление учащихся о значении эмоций в жизни.

2

Развивать навыки анализировать и изменять свое эмоциональное состояние.

3

Развивать навыки произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние

4

Актуализировать представление о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций.

Этапы занятия.

1

2

3

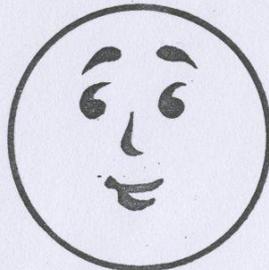
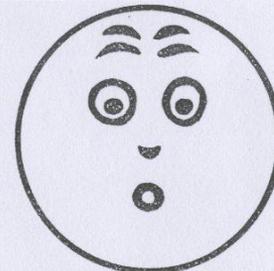
4

Развивать навыки анализировать и изменять свое эмоциональное состояние.

Развивать навыки произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние

Актуализировать представление о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций.

Таблица эмоций



Эмоции

Эмоции – от латин.
emoveo – «потрясаю,
волную».

Эмоции – язык
переживаний.

С помощью эмоций мы
выражаем свое
отношение к
происходящему.



Способы выражения эмоций

1

Эмоции можно выражать разными средствами:

- через движение,
- позу,
- мимику,
- жесты,
- интонацию.

Лев Николаевич Толстой в сочинениях 85 раз описывал оттенки выражения глаз и 97 раз оттенки улыбок, раскрывающих эмоциональное состояние человека.

(Приложение № 2)

Станция № 1. «Мимика человека»

1

Изобразите с помощью мимики лица:

- 1 группа - злость,
- 2 группа - удивление,
- 3 группа - печаль,
- 4 группа - радость.

Обсуждение. Что изменялось в выражении лица?

(Приложение № 1)

Лев Николаевич Толстой в сочинениях 85 раз описывал оттенки выражения глаз и 97 раз оттенки улыбок, раскрывающих эмоциональное состояние человека.

(Приложение № 2)

Станция № 1. «Мимика человека»

Художник закодировал 9 эмоциональных состояний человека. Попробуйте их расшифровать.

2

Обсуждение. Легко ли вы справились с заданием?

(Приложение № 3)

Изобрази эмоцию с помощью мимики, пантомимики. Угадай какую эмоцию изобразили? Что происходило в минисценке?

3

Обсуждение. Как вы думаете, какие эмоции помогают нам общаться, а какие мешают?

Станция № 2. «Волшебный магазин»

2

В магазине желающие могут приобрести приятные чувства, оставив в нем неприятные..

Попытайтесь их расшифровать.

Обсуждение. Легко ли вы справились с заданием?

(Приложение № 3)

3

Изобрази эмоцию с помощью мимики, пантомимики.

Угадай какую эмоцию изобразили? Что происходило в минисценке?

Обсуждение. Как вы думаете, какие эмоции помогают нам общаться, а какие мешают?

Станция № 3. «В картинной галерее»

2

Какие эмоциональные состояния, чувства хотел передать художник?

Обсуждение. Какие у вас возникли эмоции после просмотра данных картин?

(Приложение № 4)

Вывод.

Станция № 4. «Способы выражения эмоций и чувств»

Факт

Мои чувства

невыполненные
обещания



Станция № 4. «Способы выражения эмоций и чувств»

Факт

**невыполненные
обещания**



Мои чувства

досада
обида
растерянность
гнев
огорчение
разочарование
«мне трудно»

Станция № 4. «Способы выражения эмоций и чувств»

Факт

невыполненные
обещания

Мои чувства

досада
обида
растерянность
гнев
огорчение
разочарование
«мне
трудно»

Что
делать с
чувствами?

подавить

можно
лопнуть

выразить

чтоб
всем
стало
обидно

Станция № 4. «Способы выражения эмоций и чувств»

Мои чувства

Факт

невыполненные
обещания

досада
обида
растерянн
о-сть
гнев
огорчение
разочаров
а-ние
«мне
трудно»

Что
делать с
чувствам
и?

подави
ТЬ

МОЖНО
лопнуть

выразит
Ь

чтоб
всем
стало
обидно

выразить

чтоб
всем
стало
приятно

возможно ли такое?

ПОЗИТИВНО

«О пользе и вреде чувств»

чувство

выразить
агрессивно

- угрозы, обвинения, оскорбления,
- ультиматумы, «ярлыки», поспешные обобщения (ты всегда... ты никогда...)

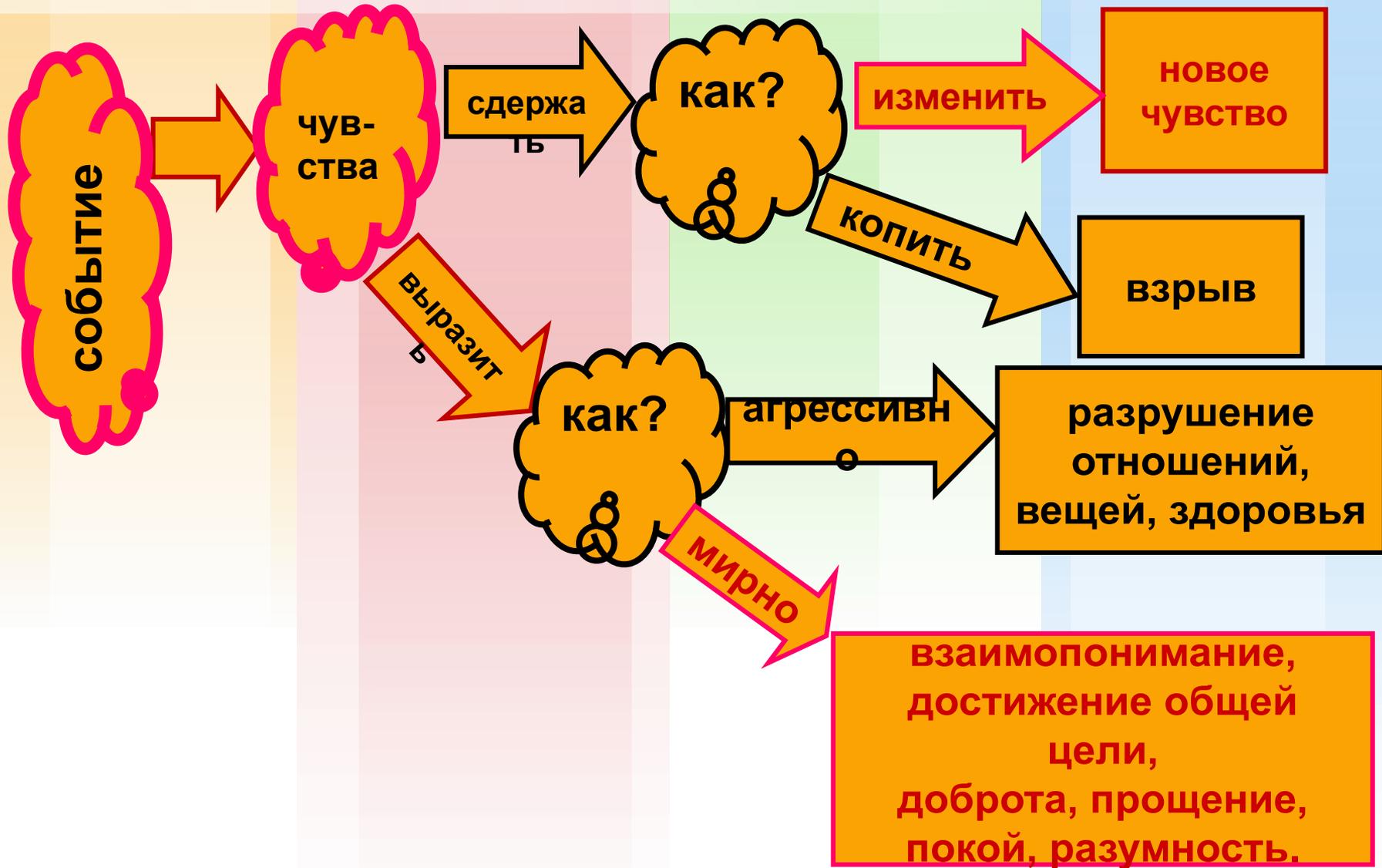
подавить

- чувство не выражается никак;
- говорю, как будто не испытываю обиды, боли...;
- говорю дружелюбно.

выразить
мирно

- говорю о СВОЕМ чувстве, но не обвиняю кого-либо;
- предлагаю выход из неприятной ситуации;
- даю свободу выбора;
- говорю дружелюбно.

Станция № 4. «Способы выражения эмоций и чувств»



Позитивные эмоции и чувства

~~гнев
страх
обида
лень~~

радость
любовь
нежность
счастье

.....

Припомните два-три случая из своей жизни, когда у вас срывалось какое-то важное дело (покупка, поездка, работа и т. п.), и постарайтесь вспомнить, каким был ход ваших мыслей накануне этого события, какие варианты развития ситуации вы мысленно прокручивали и по какому сценарию она развивалась в действительности.

Сопоставив все это, вы наверняка придете к такому выводу: все, что происходит с вами, происходит не без вашего участия! Почти все, что с вами случается, так или иначе заранее было мысленно допущено или даже спланировано вами же.

Человек сам программирует себе недостаток средств и соответствующую жизнь. И пока он сам не захочет выйти из этого состояния, никто ему не поможет.



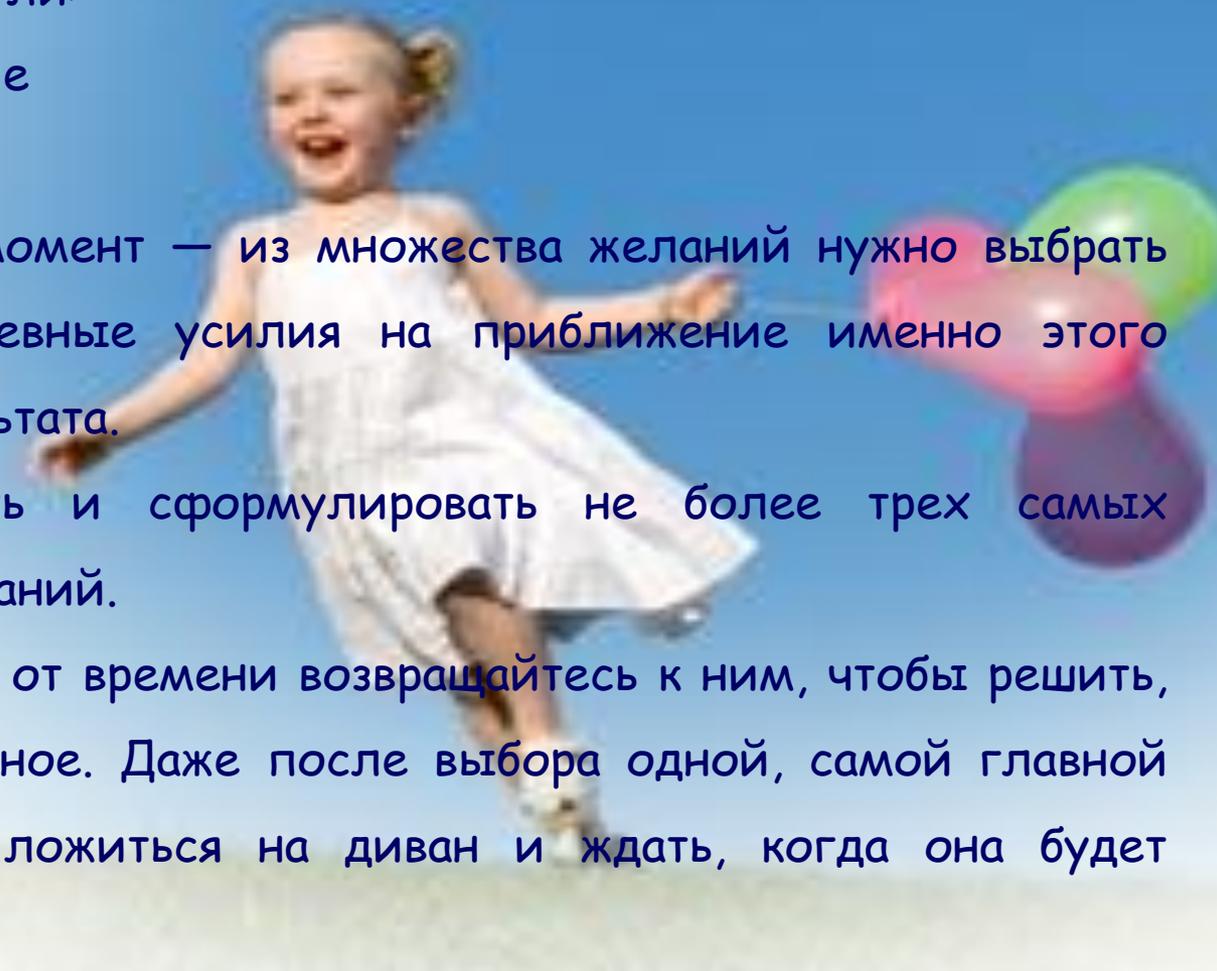
Если вы полны страхов, можете не сомневаться: то, чего вы опасаетесь, почти наверняка произойдет. Потому что своими страхами и сомнениями вы «притянули» к себе неудачное стечение обстоятельств.

Еще один важный момент — из множества желаний нужно выбрать одно и направить душевные усилия на приближение именно этого желанного для вас результата.

Попробуйте выбрать и сформулировать не более трех самых значимых для вас пожеланий.

Запишите их. Время от времени возвращайтесь к ним, чтобы решить, какое из них самое важное. Даже после выбора одной, самой главной цели, вам не следует ложиться на диван и ждать, когда она будет достигнута.

Позитивные размышления необходимо подкреплять соответствующими практическими шагами.



Тренируйтесь быть счастливыми

Счастливые люди – абсолютные оптимисты, так как не только видят, что стакан наполовину полон, но и постоянно носят кувшин, чтобы наполнить этот стакан до краев.

Когда Ваша энергия расширяется, Вы испытываете больше счастья.

Сделайте такое простое упражнение: сядьте прямо, расправьте плечи, раскиньте широко руки, глубоко вдохните и улыбнитесь.

Закройте глаза и понаблюдайте за своими чувствами. Теперь подумайте о том, кого Вы любите, кем Вы восхищаетесь и с кем хотите быть рядом.

Как Ваше тело реагирует на мысли об этом человеке?

Свое состояние Вы, наверное, опишите так: Свободно, открыто, радостно. Это ощущение легкости и пространства называется расширением энергии.



Сила позитивных мыслей

Мы воздействуем на любые обстоятельства своей жизни, хорошие и плохие, своим образом мыслей и чувств. Наши мысли определяют наши чувства, и мы начинаем жить согласно этим чувствам и убеждениям.

Взгляните на свое прошлое как на частицу богатства и полноты жизни. Без этого богатства и полноты вы не были бы сегодня тем, кто вы есть. Бессмысленно казнить себя за то, что не добились большего. Вы делали все возможное в рамках своих представлений о жизни.



Расстаньтесь с прошлым с любовью и будьте благодарны ему: оно подвело вас к новому взгляду на жизнь.

Прошлое существует только в наших мыслях и выглядит оно так, как мы интерпретируем его. Но живем мы сегодня. То, что мы делаем сегодня, закладывает основы завтрашнего бытия. Можно сделать что-то только сегодня. Важно, какие мысли, убеждения и слова мы выбираем прямо сейчас.



Как только мы начинаем сознательно отвечать за свои мысли и слова, мы обретаем инструменты, которыми можно пользоваться. Знаю, это звучит слишком просто, но запомните: "Суть силы всегда в настоящем моменте".

Важно понять, что ваш разум вас не контролирует. Вы контролируете его. Вы можете избавиться от прежних мыслей.



Представьте, будто ваши мысли похожи на капли воды. Одна мысль или одна капля почти ничего не значат. Но когда капли падают вновь и вновь, вы сначала замечаете мокрое пятно на ковре, затем образуется маленькая лужица, затем - пруд. Так и из мыслей может получиться озеро и, наконец, океан. Какой же океан вы сотворите? Загрязненный токсичными веществами, в котором нельзя плавать, или кристально чистой, голубой, приглашающий насладиться освежающим купанием?



Когда появятся негативные мысли, просто скажите: "Спасибо, вы выполнили свою миссию". Таким образом, вы не отвергаете того, что есть, и в то же время не уступаете свою силу негативным мыслям. Скажите себе, что не намерены больше "покупаться" на негативное.

Очень часто в детстве мы воспринимаем слова родителей как некие сигналы. Мы слышим: "Ешь шпинат", "Прибери в своей комнате" или "Заправь постель" и понимаем эти фразы как условия, на которых нас согласны любить. Мы привыкаем к мысли, что нас принимают и любят, только если мы делаем определенные вещи, что признание и любовь - условны, их можно получить, как хорошие оценки в школе.



В сознании укореняется идея, что само право на существование зависит от выполнения каких-то действий, высоко оцениваемых другими людьми.

Эти усвоенные нами сигналы имеют отношение к тому, что я называю "внутренней речью", манерой говорить с самими собой. Эта манера необычайно важна, поскольку на основе внутренней речи рождаются произносимые нами слова.

Слова обладают громадной силой, хотя многие из нас не понимают всей их важности. Давайте договоримся: слова - основа всего, что мы регулярно воспроизводим в своей жизни. Мы постоянно что-то говорим, но делаем это небрежно, редко задумываясь о содержании и форме наших высказываний. Мы не обращаем внимания на то, какие слова выбираем.



Я советую вам провести небольшой эксперимент: поставьте у своего телефона магнитофон и включайте его каждый раз во время телефонного разговора. Когда кассета будет записана полностью, послушайте, что вы говорили и как.

Возможно, вы будете поражены. Вы прислушаетесь к своим словам и интонациям. Вы начнете анализировать их. Обнаружив, что произнесли какую-то фразу более трех раз, запомните ее: это модель.

Некоторые модели могут оказаться позитивными, поддерживающими вас. Но могут встретиться и негативные модели, которые вы воспроизводите вновь и вновь.



Теперь, когда мы стали немного лучше понимать могущество наших мыслей и слов, мы должны приучить себя думать и говорить, используя позитивные модели, коль скоро хотим достичь положительных результатов. Вы твердо решили использовать в своем внутреннем монологе только положительные аффирмации? Помните: каждая ваша мысль, каждое слово - это аффирмация.

Аффирмация - это отправная точка на пути к изменению себя. По существу, вы заявляете своему подсознанию: "Я принимаю на себя ответственность. Я осознаю, что могу измениться".



Говоря об использовании аффирмации, я подразумеваю сознательный выбор слов и предложений, которые либо помогут избавиться от чего-то в вашей жизни, либо сотворить в ней что-нибудь новое, причем достигаете вы этого с помощью положительных высказываний. Если вы говорите: "Я не хочу больше болеть", ваше подсознание воспринимает "больше болеть". Вы должны четко сформулировать, чего же вы действительно хотите, то есть сказать: "Я прекрасно себя чувствую. Я излучаю здоровье".



Помните: в наших словах - сила. Наша сила - в принятии ответственности за свою жизнь.

Знаю, это звучит пугающе: мы в ответе за свою жизнь. Но это так, признаем мы это или нет. И если мы осознанно хотим отвечать за свою жизнь, нам необходимо отвечать за свои слова. Сказанные слова и фразы есть выражения наших мыслей.

Вот несколько прекрасных мыслей, с которых можно начать:

Я - стоящий человек.

Я заслуживаю всего хорошего в жизни.

Я люблю самого себя.

Я позволяю себе самореализоваться.



Позитивные
размышления

Познай себя

1

А какой у Вас цвет глаз? Что он означает?

2

Вычисление личного числа года...

3

Как Вы смеетесь? Узнайте себя.



А какой у Вас цвет глаз? Что он означает?

Может ли характер зависеть от цвета глаз?

Очевидно, что судить человека лишь по окраске его радужной оболочки, по крайней мере, недальновидно. Но вот понять общие особенности темперамента вполне возможно. Ведь недаром «горячие» южные народы почти всегда с карими глазами, а рассудительные скандинавы – обладатели голубой радужки.

Синеглазые люди романтики, люди очень эмоциональные, чувственные. Они способны безоглядно влюбиться в партнера. Но их логика часто непредсказуема. Обладая врожденным чувством справедливости, они готовы отстаивать правду даже в ущерб себе. Предпочитают в любых ситуациях говорить правду, что пугает окружающих. Кроме того, они бывают высокомерны, что приводит к конфликтам. А в споре синеглазки нетерпимы, и зачастую агрессивны.

Людам с темно-голубыми глазами свойственна склонность к сентиментальности. Они легко поддаются капризам, а их настроение напоминает непредсказуемый весенний ветерок. Голубоглазые натуры склонны долго помнить обиды. Их положительные черты - настойчивость и упорство.





Светло-голубые глаза - признак наивности и доверчивости. На самом деле обладатели голубой оболочки целеустремленные и не слишком сентиментальные люди. У них обычно спокойный характер, хотя они способны переживать приступы гнева или глубокой депрессии.

Обладатели серых глаз решительны и умны. Они не склонны прятаться от проблем. Они предпочитают их решать, причем немедленно. Серые глаза являются приметой чувствительности и любознательности. Сероглазым интересно все вокруг. Они притягивают к себе хороших людей, и им часто везет: как в карьере, так и в личной жизни.

Люди с темно-серыми глазами так же обладают сильной волей и решительным характером. Они смелы, и упрямы. Верны своим партнерам, потому что почти всегда – однолюбы.

Тот же серый цвет, но с примесью зеленого говорит о целеустремленности. Владельцам таких глаз по плечу любая вершина. Обычно они несговорчивы, и не любят уступать. В решении важных вопросов бывают жесткими, и иногда и жестокими.





Зеленые глаза – признак верности. В любви они искренни. Окружающие ценят их за надежность и доброту, принципиальность и твердость. Они требовательны и к себе и к окружающим. Обладатели зеленых глаз хорошие собеседники, обычно они становятся прекрасными руководителями. У них много знакомых. Для своих друзей они готовы сделать все возможное. Но если их порыв не оценят, и оскорбят, зеленоглазки этого не простят и вмиг прервут все отношения.

Кареглазые люди наделены привлекательностью, чувственностью, остроумием и общительностью. Они очень темпераментные люди. Люди с такими глазами очень влюбчивы. Впрочем, как быстро они загораются, так же быстро и остывают. Владельцы карих глаз вспыльчивы, капризны, но легко забывают обиды.

Если цвет глаз светло-карий это говорит о застенчивости и склонности к уединению. Такие люди трудолюбивые прагматики, на них всегда можно положиться. Они не любят советов, помощников, стремятся все делать самостоятельно. Обиды переживают втайне от окружающих. Они рассудительны, доброжелательны, но часто бывают капризны.





Обладатели серо-карих глаз имеют противоречивый характер. Они максималисты во всем, поэтому часто разочаровываются в окружающих. Они больше других нуждаются в спутнике жизни, безоговорочно принимающем их непростую натуру и частые смены настроения.

Серо-зелено-карий (среднерусский). Обладатели этого сложного цвета – нерешительные люди. Вечные сомнения мешают им сделать правильный выбор и достичь успеха. Они предпочитают надеяться на чудо, и иногда его получают.

Желтые - тигровые глаза - встречаются крайне редко. Считается, что люди с таким цветом обладают развитой интуицией. Они артистичные и творческие личности.

Обладатели черных глаз - энергетически сильные люди с беспокойным характером. Черные глаза свидетельствуют о страстности человека и его любвеобилия. Преграды на пути в намеченной цели черноглазых лишь вдохновляют. Но их одержимость часто осуждается общественным мнением.



Вычисление личного числа года...

1. Вычисление личного числа года

Один из методов нумерологии - вычисление личного числа года. Сначала нужно сосчитать цифры своего года рождения. Например, вы родились 19 июля 1980 года. Складываем: 1, 9, 7, 1, 9, 8 и 0.

$1 + 9 + 7 + 1 + 9 + 8 + 0 = 35$. Теперь складываем $3 + 5$, получается 8. То есть, число года рождения (базовое число) - 8. Точно таким же образом рассчитывают и число любого другого года.

2. Чтобы узнать каким будет год для вас, прибавьте ко дню и месяцу вашего рождения номер интересующего года и складывайте далее, пока не получите простое базовое число. Например, интересно узнать каким для вас будет 2005 год. К дате вашего рождения прибавьте 2005. Получаем, $1 + 9 + 7 + 2 + 0 + 0 + 5 = 24$, $2 + 4 = 6$. То есть, число интересующего вас года - 6.

Смотрим прогноз на год, которому соответствует найденное нами число:



Пришло время начать какое-нибудь новое дело. Впереди новые встречи, новая работа, знакомства - одним словом, не соскучитесь. Правда, это не значит, что все будет исключительно в розовом свете (возможны и неудачи), но и препятствия будут продвигать вас вперед. Этот год благоприятствует новой любви, новым занятиям и всем инициативным людям, которые надеются только на себя. Если вы к ним пока себя не причисляете, постарайтесь измениться. Ощутимые положительные результаты не замедлят последовать: вы заметите уже на следующий год.

Это период продолжения всего того, что вы начали в прошлом году, это год покоя, всхода семян, посеянных в году под номером 1. Подождите «урожая», время еще есть, торопиться не нужно. Упражняйтесь в терпении и бережно пестуйте все то, что в дальнейшем пригодится. Разделайтесь со своими сомнениями, прогоните неуверенность. Вас ожидает год чрезвычайно благоприятный для любви и дружбы, потому что двойка - это число любви и партнерства. Но опасайтесь попасть в слишком большую зависимость от своего партнера.

Это время, когда вы наконец, увидите результаты своей предшествующей деятельности. Вас ждут путешествия, добрые отношения с близкими людьми, удача в любви - и здесь вам нужно обратить внимание на то, чтобы не слишком настаивать на своей точке зрения. Благоприятным периодом для вас будет преимущественно лето. Вам нужно также обратить внимание на правильное распределение сил: не переоценивайте их. Если вы обнаружите в себе какой-нибудь новый талант, энергично его развивайте. А если вы, наоборот, забыли о каком-то давнем увлечении, то настал благоприятный момент, чтобы к нему вернуться.

Для вас означает последовательное развитие всего заложенного в последние три года. В этом году не пытайтесь осуществлять какие-либо крупные преобразования. У вас будет много работы, а также стабильные дружеские отношения и полная гармония в семье. Одинокие люди в этом году могут встретить свою половинку и, кстати, успеть с нею рассориться. В общем, это год, когда вас может ожидать все, что угодно. Однако, ставьте акцент не на результате, а на процессе - важны будут не достижения, а то, как вы сумеете организовать свою жизнь.

Это год обновления. Вас ждут изменения, возможно, не самые благоприятные. Лучше не затевать новых проектов, а заниматься текущими. Но что касается любви и дружбы, вас ждет благодатное время. Привычные отношения удастся освежить и внести в них что-то новое. Лучшими месяцами для вас будут май и июнь - спешите жить, используйте светлый период как можно полнее. Для здоровья этот год также благоприятен: все старые недуги оставят вас в покое.

Вооружитесь всем необходимым и создавайте гармонию внутри и вокруг себя. Поле деятельности достаточно широко: семья, друзья, любовь, карьера. Подумайте о самообразовании: год весьма подходит для этой цели. Кроме того, вы можете путешествовать, причем это не принесет финансовых проблем. Вас ожидают встречи с интересными людьми, может быть, даже любовь с первого взгляда. А уж взаимная она будет или нет, не стоит загадывать.

Пришло время отдохнуть. Не ищите себе новых дел, продолжайте образование, поддерживайте партнерские отношения, откройтесь новой любви. Но постарайтесь избежать продолжения таких отношений, которые изначально несут в себе проблемы, например, связь с несвободным партнером. В таком случае лучше некоторое время побыть в одиночестве, наполнить свою жизнь впечатлениями, экскурсиями или путешествиями. Коротко: это год гармонии, год длительных и интересных отпусков.

Год пройдет под знаком преимущественно материальных дел. Он будет годом работы, успешных сделок, карьерных продвижений и соответственно улучшения финансового положения.

Повнимательнее к мелочам: несмотря на то, что финансовых проблем у вас не предвидится, в расходах нужна осмотрительность. Возможно, Вас ожидает выигрыш. Вы наполнитесь энергией, вам многое удастся. Будьте осторожны со словами, не опережайте события, если дела пойдут не так быстро, как вы мечтали.

Пора подвести итоги. С новыми проектами лучше подождать до будущего года, равно как и с новыми отношениями. Этот год лучше посвятить обдумыванию прошлых лет и постижению уроков из собственных ошибок. Главное - признаться себе в том, что... Хорошее время для заботы о здоровье и о близких (прежде всего нуждающихся и слабых). Думайте больше о других, нежели о себе, и тогда гораздо лучше перенесете возможные удары судьбы.





Как Вы смеетесь? Узнайте себя.

1

Касаетесь ли вы при смехе мизинцем своих губ?

Если да, то это означает, что у вас имеются собственные представления о хорошем тоне и что вы твердо следуете этим представлениям всегда и везде. Вам нравится быть в центре внимания.

2

Прикрываете ли при смехе рот рукой?

Если да, то вы не слишком уверены в себе, часто смущаетесь, предпочитаете оставаться в тени и, как говорят, не раскрываться. Наш совет: не перегибайте с самоанализом и чрезмерной самокритикой.

3

Часто ли при смехе запрокидываете голову?

Если да, то вы, очевидно, доверчивы и легковерны, но в то же время обладаете широкой натурой. Иногда делаете неожиданные поступки, поддаваясь лишь своим чувствам, а стоит, пожалуй, побольше полагаться на разум.





4

Касаетесь ли при смехе рукой лица или головы?

Если да, то, скорее всего, вы мечтатель. Это, конечно, не плохо, но надо ли так стараться осуществить свои грезы, порой нереальные? Больше трезвости и реалистичного подхода к жизненным проблемам - вот вам наш совет.

5

Морщите ли нос когда смеетесь?

Если да, то ваши чувства и взгляды быстро и часто меняются. Вы человек эмоциональный и, видимо, капризны, легко поддаетесь минутному настроению, что создает трудности и для вас, и для окружающих.

6

Смеетесь громко, приоткрыв рот.

Если да, то вы принадлежите к людям темпераментным, подвижным. Вам не мешало бы приобрести немного сдержанности и умеренности. Вы умеете говорить, но умеете и послушать!

7

Наклоняете голову, прежде чем тихонько рассмеяться?

Если да, то вы из людей добросердечных, совестливых, привыкших приспособливаться к обстановке и людям. Ваши чувства и поступки всегда под контролем. Никогда никого не огорчите, не расстроите.





8

Держитесь ли при смехе за подбородок?

Если да, то какой бы не был ваш возраст, совершенно очевидно, что в своем характере вы сохранили черты юности. И, наверное, поэтому поступаете часто без долгих раздумий.

9

Прищуриваете ли веки, когда смеетесь?

Если да, то это свидетельствует об уравновешенности, вашей уверенности в себе, незаурядном уме. Вы деятельны и настойчивы, иногда, быть может, больше, чем нужно, в таких случаях постарайтесь взглянуть на себя со стороны.

10

У вас нет определенной манеры смеяться.

Если да, то, очевидно, вы принадлежите к индивидуалистам: во всем и всегда в первую очередь руководствуетесь собственным мнением, часто пренебрегая взглядами других.



Мини - тренинг

1

17 путей к преодолению застенчивости

2

Как развить харизму?

3

Сохраняем хорошее настроение

17 путей к преодолению застенчивости

Возможно, вы помните тот момент, когда в последний раз оказались в месте, полном незнакомых людей и чувствовали, как застенчивость и неуклюжесть окутывает вас? Или момент, когда вам предстояло выступить с докладом о проделанной работе, но также колебались сделать первый шаг? Или же вы постоянно чувствуете, как что-то сдерживает вас? Независимо от того, замкнутый вы человек или общительный, все мы можем оказаться в ситуации, когда застенчивость берет верх в любой момент нашей жизни.

Застенчивость состоит из трех компонентов:

1. Чрезмерное самосознание - Вы слишком часто думаете о себе, особенно в социальных ситуациях.
 2. Чрезмерно отрицательная самооценка - Вы имеете тенденцию видеть себя только с отрицательной стороны.
 3. Чрезмерно отрицательная самозабоченность - Вы обращаете слишком много внимания на все действия, которые делаете неправильно, когда находитесь в окружении других людей.
- Почему мы испытываем застенчивость?



Все мы испытываем застенчивость по-разному и в различной степени. Однако, первопричина может быть сведена к одной из следующих причин:

- Слабое представление о самом себе - это особенно актуально в школьные годы. Мы ошибочно полагали, что наши уникальные качества никому не были интересны и не достойны чьего-либо восхищения. Мы стремились быть похожими на других, в результате чего не показывали свои способности и таланты.
- Свои предрассудки - Когда мы в окружении других людей, то становимся чрезвычайно чувствительными к тому, что делаем, как будто нас поместили на центральную сцену. Это порождает беспокойство и заставляет нас подвергать сомнению каждое свое движение. Все внимание сосредотачивается непосредственно на себе, а особенно на том «что же я делаю неправильно».
- Маркировка - Когда мы вешаем на себя ярлык как на застенчивого человека, в психологическом плане мы склонны соответствовать этим ожиданиям. Мы можем сказать себе: «Я - застенчивый человек и похоже, что это правда, я действительно являюсь застенчивым». Также когда мы маркируем какую-то вещь, то соответственно воспринимаем ее в соответствии с установленной маркировкой.



Вот несколько подсказок, которые могут помочь вам преодолеть неловкое чувство застенчивости:

1. **Поймите свою застенчивость** - Поймите, какая ситуация вызывает это чувство? И чем вы обеспокоены в этот момент?
2. **Поверните самосознание в самопонимание** - Признайте, что мир не смотрит на вас. Большинство людей слишком заняты, думая в основном о себе.
3. **Найдите свои сильные стороны** - Все мы обладаем уникальными качествами и различными способами выражения. Важно знать и полностью принимать вещи, в которых мы преуспеваем, даже если они отличаются от нормы. Если бы все были одинаковыми, то мир был бы довольно скучным местом.
4. **Научитесь нравиться самому себе** - Практикуйтесь в оценке самого себя и научитесь любить свое уникальное выражение, то кем вы являетесь.
5. **Не старайтесь стать похожим на всех** - Попытки быть похожим на всех утомляют и не очень забавны. Поймите, что хорошо отличаться от других.
6. **Обращайте внимание на других людей** - Вместо того, чтобы сосредотачиваться на своей неловкости в социальных ситуациях, обращайтесь внимание на других людей и то, что они говорят.



7. **Выпускайте свое беспокойство с помощью дыхания** - Простой метод по снятию напряжения состоит в том, чтобы сделать несколько глубоких вдохов с закрытыми глазами.

8. **Выпускайте свое беспокойство с помощью движения** - Другой способ снять беспокойство состоит в освобождении заблокированной энергии. Вы можете выпустить эту энергию через физическое движение.

9. **Визуализация** - Представление себя уверенным и счастливым человеком, помогает формировать положительную самооценку.

10. **Подтверждение** - Слова могут нести невероятную энергию. То, что вы неоднократно говорите себе, слышит ваше подсознание, и это действует великолепно.

11. **Не покидайте неловких ситуаций** - Постарайтесь превратить неловкую ситуацию в место самоанализа и личного роста.

12. **Понимание отказов** - Поймите вероятность того, что мы можем быть отвергнуты и научитесь не принимать их лично. Помните, что вы не одиноки, и у нас всех есть опыт отказов. Отказы являются частью жизни, частью учебного процесса учебного процесса если хотите. Ключ заключается в том, как вы принимаете отказы, когда они встречаются. Это помогает быть психически подготовленным, прежде чем они происходят.



13. **Оставьте слишком высокую требовательность к себе** - Когда мы сравниваем себя с кем-то, то обычно это самый успешный человек в комнате или знаменитость, которую мы видим по телевидению. Мы устанавливаем чрезмерные ожидания, сравнивая себя необоснованно с людьми, отличающимися от нас, а после удивляемся «почему я не могу быть таким?».

14. **Прекратите вешать на себя ярлыки** - Перестаньте маркировать себя как застенчивый человек.

15. **Что является удобным для вас?** - Поймите, какие чувства, удобны для вас, занимайтесь той деятельностью, которая вам подходит, и находитесь в обществе с теми людьми, которые помогают выявить в вас лучшие качества.

16. **Сосредоточьтесь на моменте** - Понимайте, что вы делаете, независимо от того, чем вы заняты, это уберет внимание от себя.

17. **Сделайте запись своих успехов** - Хранение журнала своих успехов не только повысит уверенность в себе, но также поможет перенести внимание к тому, что может принести вам пользу



Как развить харизму?

Вы замечали когда-нибудь за собой?

1

Что существуют места на природе, дома на работе, в которых вам не по себе и чувствуете вы там себя не вполне комфортно?

Я уверена, что да, это лишний раз доказывает, что существует как положительная, так и отрицательная энергия. В таких местах скапливается энергия, губительно действующая на ваше излучение!

2

Что существуют определенные люди, с которыми вам не приятно общаться?

После общения с ними у вас падает настроение, вам хочется побыстрее с ними прекратить общаться. Это так называемые энергетические вампиры! Они вытягивают из вас энергию, хотя сами могут не знать об этом!

3

Что существуют такие места, в которых вам хорошо?

В таких местах у вас сразу поднимается настроение, вы чувствуете прилив жизненных сил. Вас как будто подключили к аккумулятору, и это положительно действует на вашу энергетику!



Что существуют люди, общение с которыми заряжает вас и поднимает настроение?

Вам с ними хорошо, уверенно и спокойно. Это могут быть ваши друзья близкие и знакомые, а может быть просто прохожий на улице.

Приведенные 4 факта говорят о том, что харизма – это не просто что-то поверхностное. Её нельзя выработать, просто выучив какие-то правила и следуя им. Не существует также строгих алгоритмов действий в каких-то определённых ситуациях для того чтобы Вас назвали харизматической личностью. Это понятие более глубокое, исходящее от Вашей души.

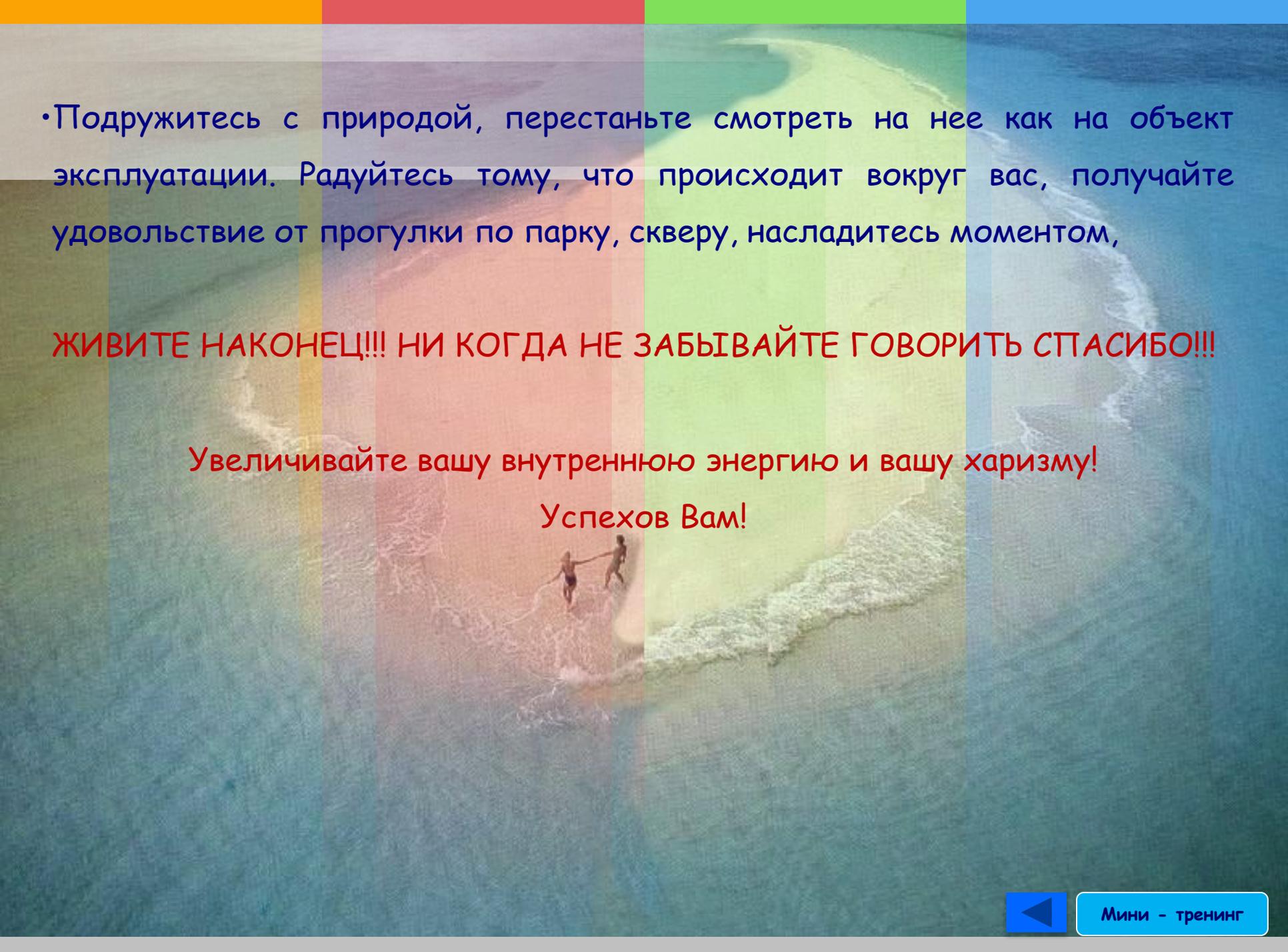
Следующие вещи вам помогут развить свою харизму (энергетику):

- Чем сильнее вы будете верить в эффективность данной силы, тем больше будет эффект (это действует как самовнушение, помните мысли рано или поздно материализуются), чем больше вера, тем чаще вы будете встречать ее носителей, да, кстати, лучше знать об этом, чем верить (попробуйте почувствовать разницу между знанием и верой), но об этом в следующих статьях!!!



- Любовь увеличивает вашу харизму (как и все положительные человеческие чувства)
- Наоборот ненависть, злоба и все отрицательно губит на корню вашу харизму (энергетику)!!! Это лишний раз повод задуматься, что лучше быть всегда оптимистом и позитивным человеком (помните разницу между оптимистом и пессимистом? Пессимист видит 1000 неудач, а оптимист 1000 возможностей и так каждый день!!!)
- Ваша харизма – это свет. Устройтесь поудобнее и расслабьтесь. Закройте глаза. Подумайте о том, что все сущее излучает нечто, даже вы. Сконцентрируйтесь. Сравните вашу харизму с источником света, влияние которого распространяется на несколько метров вокруг. Вы должны постараться «осветить» большее пространство. Однако батарейки у Вас пока что слабоваты. Постарайтесь достигнуть еще большей глубины концентрации. Отправьте в путешествие ваше духовное эфирное тело и вставьте “новые батарейки” в некое подобие “фонарика”. “Включите свет” - свет вашей харизмы. Яркие лучи затопят все вокруг. У Вас получилось! Повторяйте это упражнение каждый день. (это вас зарядит положительной энергией надолго, если вы сделаете это упражнение «от души»)



An aerial photograph of a beach with waves breaking on the shore. A vertical rainbow is superimposed over the image, with colors transitioning from red at the top to blue at the bottom. The text is overlaid on this image.

•Подружитесь с природой, перестаньте смотреть на нее как на объект эксплуатации. Радуйтесь тому, что происходит вокруг вас, получайте удовольствие от прогулки по парку, скверу, насладитесь моментом,

ЖИВИТЕ НАКОНЕЦ!!! НИ КОГДА НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ГОВОРИТЬ СПАСИБО!!!

Увеличивайте вашу внутреннюю энергию и вашу харизму!

Успехов Вам!



Сохраняем хорошее настроение

1

Повысьте свой энергетический уровень.

Больше двигайтесь. Физическая активность ускоряет процессы метаболизма в организме.

Добавьте к физической активности еще и пребывание на солнце, и вы почувствуете, как ваше настроение улучшится.

2

Думайте позитивно.

Случись у вас приступ дурного настроения, поверните свои мысли от негатива к позитиву, вспомните о том, что в вашей жизни всё идет так, как вам хочется, как вам помогают другие люди, о том, с кем приятно общаться, и т.п.

3

Встретьтесь с друзьями.

Позвоните, спишите или встретьтесь с друзьями, которых вы давно не видели. Общение с приятными людьми повышает настроение, независимо от того, кто вы по складу характера, - интроверт или экстраверт.



4

Избавьтесь от неприятных задач, давящих над вами.

Запишитесь к стоматологу, сделайте генеральную уборку труднодоступных мест в вашей квартире и т.п. Избавившись от подобных дел, вы получите прилив энергии.

5

Создайте успокаивающую атмосферу.

Регулярно очищайте физическое и эмоциональное пространство вокруг себя путем расчистки от ненужных бумаг своего рабочего стола, выбрасывания мусора, очистки шкафа от лишних вещей и т.п. Такие задачи могут висеть над вами, и их выполнение может казаться долгим и сложным. На деле, подобные мелочи будут отнимать у вас пару минут, если выполнять их регулярно и не накапливать. Чувство выполненного долга повысит настроение.

6

Сделайте то, о чем давно мечтали.

Посетите выставку, музей, кинотеатр, магазин, прочитайте книгу, посмотрите фильм и т.п.

Действия такого плана выбивают нас из рутины и таким образом поднимают настроение.



7

Сделайте доброе дело.

Бескорыстно делая что-то полезное для других людей, мы начинаем чувствовать себя лучше, и настроение улучшается.

8

Улыбнитесь.

Если вы сможете преодолеть себя и улыбнуться даже тогда, когда у вас плохое настроение, вы уже переломите ситуацию к лучшему. А еще улыбку можно использовать ежедневно, как профилактику против плохого настроения.



Мини - тренинг

Притчи

1

Мудрец и филин.

2

Ценный подарок.

3

Зимняя притча.

4

Кофе.

5

Два ангела.

[Содержани](#)

Мудрец и филин



Однажды перед рассветом Филин прилетел к Мудрецу и сказал:

- Все звери и птицы считают тебя самым мудрым на свете, и только ты можешь мне помочь.

Вот уже сто лет, как я не могу найти ответ на главный вопрос: почему я, ненавидящий тьму, всегда стараюсь ее избежать, но вечно живу лишь в сумерках и полумраке?

- Избегать несчастий - это не то же самое, что стремиться к счастью, - ответил Мудрец, - Избегая тьмы, ты все время думаешь только о ней, пятишься от нее, не видя дороги, вместо того, чтобы идти прямо к свету.

Думай о свете, стремись к свету, ищи света, и ты быстро найдешь то, что ищешь!

- Спасибо тебе за совет! - Заухал Филин. - Сейчас я полечу в свое дупло, отдохну, как следует, и, как только наступит ночь - полечу прочь от нее и больше никогда не вернусь в ненавистную тьму!

-- Он хлопнул крыльями и улетел.

Мудрец молча пожал плечами, повернулся и пошел навстречу Солнцу.

Ценный подарок

Однажды папа наказал свою трёхлетнюю дочь за то, что она потратила рулон позолоченной обёрточной бумаги. С деньгами было туго и папа был просто взбешён оттого, что ребёнок пытался украсить какую-то коробочку без видимой на то причины. Несмотря на это, на следующее утро маленькая девочка принесла своему отцу подарок.

Она сказала:

- Это для тебя, Папочка.

Он был обескуражен тем, что за день до этого накричал на дочку. Но его возмущение снова вырвалось наружу, когда он обнаружил, что коробочка пуста... Он обратился к дочке:

- Разве ты не знаешь, что когда дарят подарок, то предполагается, что в коробке будет что-то лежать? А у тебя просто пустая коробочка.

Маленькая девочка взглянула на него со слезами на глазах:

- Папочка, она не пустая. Я наполнила её своими поцелуями. Они все твои, Папочка! Отец был поражён. Он опустился на колени, нежно обнял дочку и умолял её о прощении. С тех пор папа хранил это бесценный подарок рядом со своей кроватью несколько лет.

Если у него что-то не клеилось в жизни, он вспоминал поцелуи и любовь, которую подарила ему дочка. И это намного важнее всех неурядиц, материальных богатств и ссор из-за пустяков. Не слишком ли часто мы стали задумываться о материальных

благах и не разучились ли мы дарить друг другу
что-то более ценное - любовь, тепло, поцелуи и
улыбки?

Зимняя притча

Жили-были два соседа. Пришла зимушка-зима, выпал снег. Первый сосед ранним утром вышел с лопатой разгрести снег перед домом. Пока расчищал дорожку, посмотрел, как там дела у соседа. А у соседа – аккуратно утоптанная дорожка.

На следующее утро опять выпал снег. Первый сосед встал на полчаса раньше, принялся за работу, глядит – а у соседа уже дорожка проложена.

На третий день снегу намело – по колени. Встал еще раньше первый сосед, вышел наводить порядок... А у соседа – дорожка уже ровная, прямая – просто загляденье!

В тот же день встретились они на улице, поговорили о том, о сем, тут первый сосед невзначай и спрашивает:

– Послушай, сосед, а когда ты успеваешь снег перед домом убирать?

Второй сосед удивился сначала, а потом засмеялся:

– Да я его никогда не убираю, это ко мне друзья ходят!

Кофе

Группа выпускников престижного вуза, успешных, сделавших замечательную карьеру, пришли в гости к своему старому профессору. Во время визита разговор зашёл о работе: выпускники жаловались на многочисленные трудности и жизненные проблемы.

Предложив своим гостям кофе, профессор пошёл на кухню и вернулся с кофейником и подносом, уставленным самыми разными чашками: фарфоровыми, стеклянными, пластиковыми, хрустальными. Одни были простые, другие дорогие. Когда выпускники разобрали чашки, профессор сказал:

— Обратите внимание, что все красивые чашки разобрали, тогда как простые и дешёвые остались. И хотя это нормально для вас — **хотеть только лучшее для себя, но это и есть источник ваших проблем и стрессов.** Поймите, что чашка сама по себе не делает кофе лучше.

Чаще всего она просто дороже, но иногда даже скрывает то, что мы пьем. В действительности, всё, что вы хотели, было просто кофе, а не чашка. Но вы сознательно выбрали лучшие чашки, а затем разглядывали, кому какая чашка досталась.

А теперь подумайте: жизнь — это кофе, а работа, деньги, положение, общество — это чашки. Это всего лишь инструменты для поддержания и содержания Жизни. То, какую чашку мы имеем, не определяет и не меняет качества нашей Жизни. Иногда, концентрируясь только на чашке, мы забываем насладиться вкусом самого кофе. Наиболее счастливые люди — это не те, которые имеют всё лучшее, но те, которые извлекают всё лучшее из того, что имеют.



Два ангела

Два ангела-путника остановились на ночлег в доме богатой семьи.

Семья была негостеприимна и не захотела оставить ангелов в гостиной.

Вместо того они были уложены на ночлег в холодном подвале.

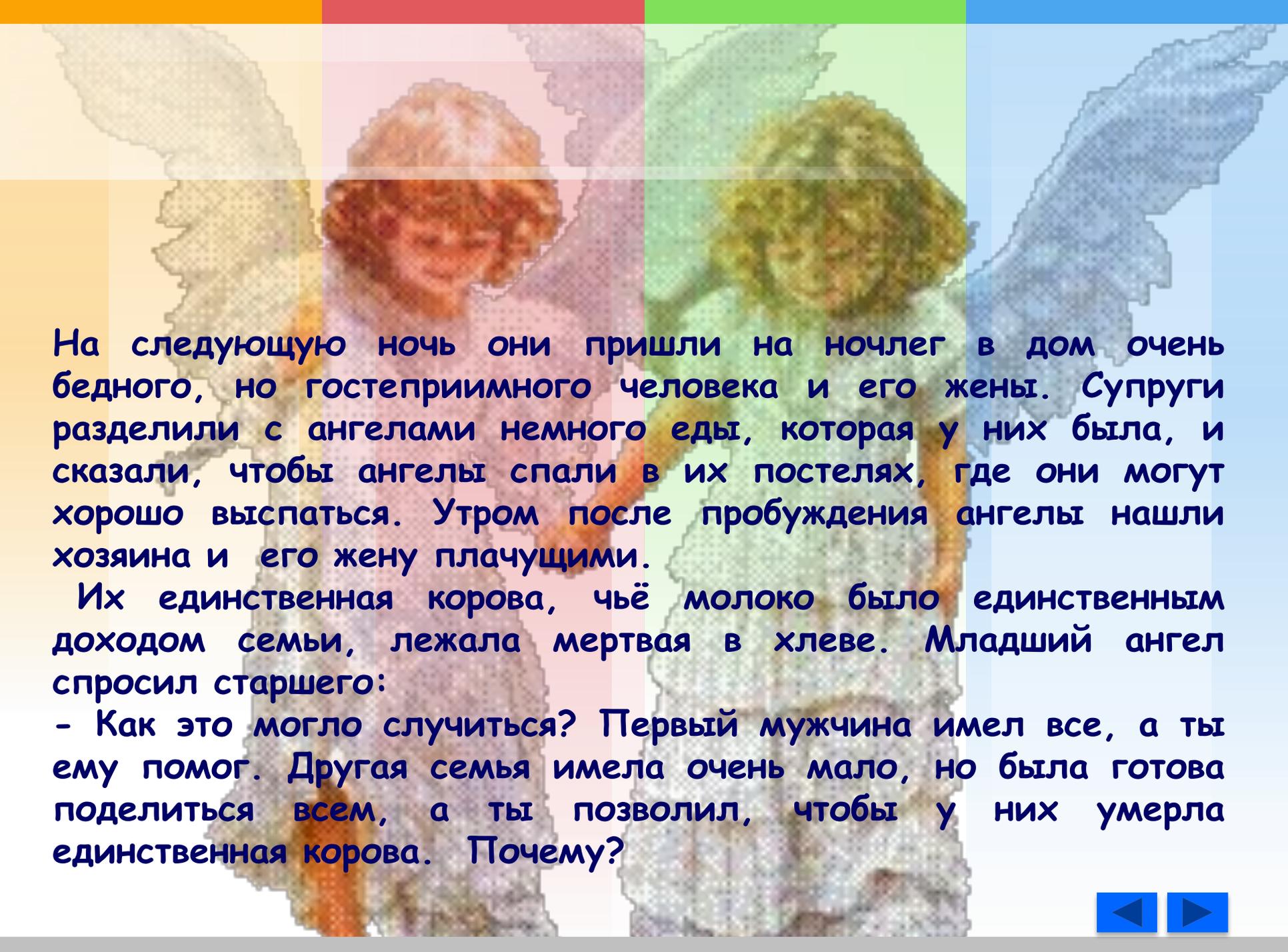
Когда они расстилали постель, старший ангел увидел дыру в стене и заделал её.

Когда младший ангел увидел это, то спросил, почему.

Старший ответил:

- **Вещи не такие, какими кажутся.**



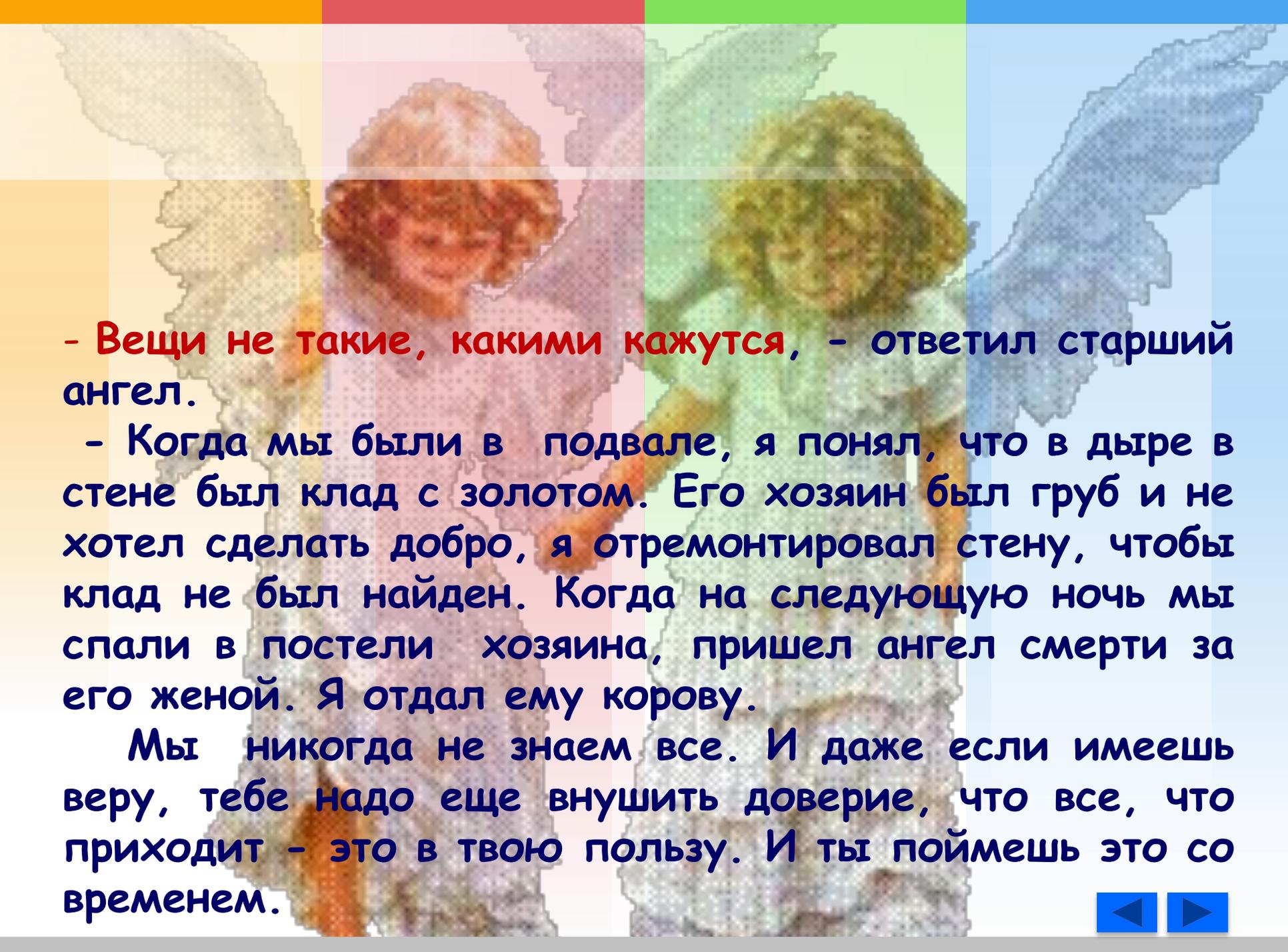


На следующую ночь они пришли на ночлег в дом очень бедного, но гостеприимного человека и его жены. Супруги разделили с ангелами немного еды, которая у них была, и сказали, чтобы ангелы спали в их постелях, где они могут хорошо выспаться. Утром после пробуждения ангелы нашли хозяина и его жену плачущими.

Их единственная корова, чьё молоко было единственным доходом семьи, лежала мертвая в хлеве. Младший ангел спросил старшего:

- Как это могло случиться? Первый мужчина имел все, а ты ему помог. Другая семья имела очень мало, но была готова поделиться всем, а ты позволил, чтобы у них умерла единственная корова. Почему?





- **Вещи не такие, какими кажутся,** - ответил старший ангел.

- Когда мы были в подвале, я понял, что в дыре в стене был клад с золотом. Его хозяин был груб и не хотел сделать добро, я отремонтировал стену, чтобы клад не был найден. Когда на следующую ночь мы спали в постели хозяина, пришел ангел смерти за его женой. Я отдал ему корову.

Мы никогда не знаем все. И даже если имеешь веру, тебе надо еще внушить доверие, что все, что приходит - это в твою пользу. И ты поймешь это со временем.





Некоторые люди приходят в нашу жизнь и быстро уходят,

Некоторые становятся нашими друзьями и остаются на минуту. Это оставляет наших сердца прекрасные следы, а мы никогда не останемся одинаковыми, потому что наши хорошие друзья нас меняют.

Вчера - это история.

Завтра - это тайна.

Сегодня - настоящее, это дар.

**Жизнь есть волшебство
и вкус каждого момента неповторим!**

Мудрецы говорят

"Как можно познать себя? Не путем созерцания, а только путем деятельности. Попробуй исполнить свой долг, и ты узнаешь, что в тебе есть».

Гете

"Когда дела идут плохо, не идите в ногу с ними".

Правило Ротмена

«Истинное величие состоит в том, чтобы владеть собою».

Жан де Лафонтен

"Великая радость заключена в том, чтобы посвятить себя служению другим людям».

Мать Тереза

«Не теряйте голову! А вдруг жизнь захочет вас еще по ней погладить?»

Станислав Ежи Лец