

«Советы великих»

«Мысли позитивно. Заранее беду переживать – и глупо и весьма недальновидно». **И.Губерман.**

«То, что вы считаете неудачей, – часто лишь испытательный срок, которым судьба проверяет вашу жизнестойкость».

Н. Хилл.

Закон успеха.

«Стресс – это аромат и вкус жизни, полностью избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок». **Г. Селье.**

«В сущности, буря – пустяк! В бурю – лишь крепче руки. И парус поможет, и киль. Гораздо трудней не свихнуться от скуки».

«Сильный гнев, страх или радость, а также сочетание этих основных эмоций одинаково вызывают стресс».

В. Квики

Если бы человек каждый раз давал пинок виновнику своих проблем – через день он бы не смог сидеть».

Народная мудрость

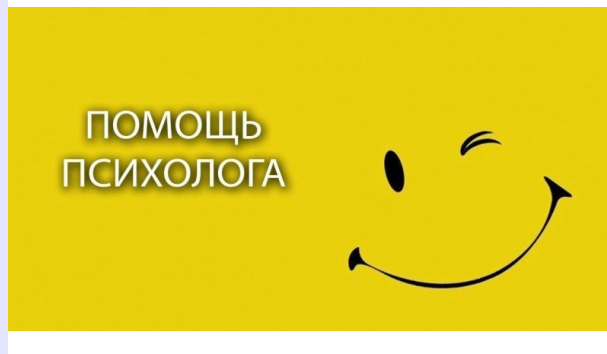
«Никогда не ошибается только тот, кто ничего не делает. Такие люди живут примерно как в песне из фильма «Ирония судьбы, или С легким паром»:

«Если у вас нету дома
Пожары ему не страшны.
И жена не уйдет к другому,
Если у вас нет жены.
Если у вас нету тети,
То вам ее не потерять,
И если вы не живете-
То вам и не умирать».

«Болезни мысли губительны и встречаются чаще, чем болезни тела». **Цицерон**



«На берегу моря сидела девочка Она собирала ракушки, которые выносило на песок волнами, и снова бросила их в воду. Проходивший мимо человек спросил у девочки: “Зачем ты это делаешь? Все равно ты не сможешь помочь всем!» И услышал ответ: «Всем не смогу, но я даю возможность жить тем, которым помогаю»



г. Иркутск, ул. Пискунова, 42

Тел. 22-93-28

Тел./факс 70-09-40;

Эл. почта: ogoucpmss@mail.ru



Государственное автономное учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

Искусство владеть собой

Самое первое и самое главное в жизни-
Это стараться владеть самим собою

В. Гумбольдт

Иркутск, 2025г.

Все мы разные. Одного не сломит тяжелейшее испытание, другого положит на обе лопатки суций пустяк. К какому типу личности вы относите себя?

Тест «Умеете ли вы владеть собой?»

Выберите свои варианты ответов.

1. Можете ли вы говорить о своих трудностях откровенно?

- а) нет, мне это не поможет;
- б) конечно, если есть доброжелательный собеседник;
- в) не всегда, иной раз тяжело переживаю их сам(а).

2. В какой степени вы переживаете обиды и неудачи?

- а) собственные неудачи всегда самые тяжелые;
- б) это зависит от их причины;
- в) стараюсь отнестись к ним философски, потому что любые неприятности когда-то заканчиваются.

3. Как вы поступаете, когда чувствуете, что вас что-то глубоко обидело?

- а) сделаю для себя что-то приятное, чего долго не мог (ласебе позволить);
- б) пойду к хорошим друзьям, пообщаться, на ужин;
- в) буду сидеть дома и злиться.

4. У вас удача - вы в объятиях счастья.

- а) не думаю о прежней печали;
- б) боюсь, что эти минуты кончатся;
- в) не забываю о теневых сторонах жизни.

5. Когда близкий человек вас обидит, вы:

- а) уйдете в себя;
- б) потребуете объяснения;
- в) рассказываете об этом каждому, кто желает вас слушать.

6. Что вы думаете о психиатрах:

- а) не хотел бы попасть в их руки;
- б) многим людям могут помочь;
- в) они не всемогущи, человек должен сам себе помочь.

7. Людское мнение:

- а) вас преследуют;
- б) несправедливо по отношению к вам;
- в) вам благоприятствует.

8. О чем вы думаете после ссоры, когда прошел первый гнев:

- а) все-таки было много хорошего;
- б) о тайной мести;
- в) о том, что теперь-то ваш партнер сказал вам все.

Вопросы:

Варианты ответов	1	2	3	4	5	6	7	8
А	3	4	0	1	3	4	5	1
Б	1	0	2	3	0	2	2	2
В	2	2	4	5	1	3	1	3

Результаты:

7-15 баллов. Вы легко справляетесь со своими неудачами, умеете дать им правильную оценку. Кроме того, вам не известна злость на себя. Ваше душевное равновесие достойно удивления.

16-26 баллов. Время от времени вы обсуждаете себя. Но у вас есть завидный «клапан»: «выкричите» свои проблемы окружающим - и вам легче. Желательно, чтобы вы больше владели собой и не полагались только на этот способ преодоления трудностей.

27 – 31 баллов. Вы еще не научились справляться со своими трудностями, поэтому они так вас угнетают. Вы замыкаетесь в себе и бессильно злитесь на себя. Непременно соберите свою волю. У вас много хороших качеств, которые вам помогут преодолеть и более тяжелые жизненные испытания.

Умение владеть собой – это умение:

- Контролировать свое поведение.
- Сдерживать свои эмоции, не позволять себе кричать, выражаться нецензурно.
- Держать себя в руках.
- Не позволять себе грубости, хамства.
- Не только с чужими людьми, но и в семье быть уравновешенным, корректным.

Чтобы научиться владеть собой, нужно:

- Работать над собой, заниматься самовоспитанием, надо поставить себя на место другого.
- Читать книги по психологии.
- Не терять своего достоинства.
- Научиться уважать других людей.
- Научиться видеть свои недостатки.



Первая помощь в ситуации напряжения:

Встаньте, если нужно, и, извинившись, выйдите из помещения в любое место, где Вы можете побыть одни.

Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

Медленно осмотритесь по сторонам. Переводя взгляд с одного предмета на другой, медленно описывайте их внешний вид.

Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что Вы видите. Когда Вы в последний раз так смотрели на небо?

Набрав воды в стакан или ладони, медленно сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте внимание на своих ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

Выпрямьтесь, поставьте ноги на ширину плеч и наклонитесь, расслабив шею и плечи, так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием в течение одной-двух минут. Затем выпрямьтесь.

Правила сильного человека:

Какими качествами должен обладать человек для того, чтобы быть сильным?

Не бегите от страха. Четко представьте себе, что может произойти, если то, чего вы боитесь, свершится в реальности. Нужно представить себе самый худший вариант, что может быть. Представить и пережить в своем воображении как можно более полно. Конечно, это доставит вам неприятные мгновения. Но вы сможете избавиться от страха. Ведь то, что мы уже пережили, перестает нас пугать.

Не тратьте силы на жалость к себе. Жалость к себе – напрасная трата сил и энергии.

Не живите в прошлом. Отпустите от себя прошлое, не важно, хорошим оно было или плохим. Отпустите ушедшее с миром, не старайтесь вернуть, это вам всеравно не удастся. Живите сегодняшним днем.

Не останавливайтесь на мыслях о плохом. Создавайте в своей памяти копилку хороших воспоминаний и почаще возвращайтесь к тому хорошему, что было в вашей жизни, но без сожалений, а только с радостью, что это было, а значит, осталось с вами навсегда. Мечтайте о хорошем, стройте планы..

Научитесь прощать. Помните, что лучшая месть – это пренебрежение. Пренебрегайте обидами и обидчиками, не носите их в себе, не думайте о них. Будете здоровыми.