

Как стать победителем!

Совет №1 **«Отдых вопреки всему»** Правильная организация отдыха – залог успеха во многих жизненных ситуациях. Отдыхайте в течение рабочего дня в строго одинаковые промежутки времени — например, каждые пять минут после часа работы. Можно радикально сменить занятие: выйти из офиса и немного пройтись. Обратите внимание на продолжительность сна. Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время. Время от времени позволяйте себе полениться, это поможет «очистить» голову от каждодневной суеты и даже способствовать рождению гениальных идей.

Совет №2 **«Превращение мечты в реальность»** Запомните, мечты сбываются только тогда, когда перерождаются в цель. Начните с того, что создайте эмоциональный план желаемого будущего. Делается это следующим образом: возьмите лист бумаги (можно побольше) и распишите, каким бы вам хотелось видеть себя через 5 лет. Не отчаивайтесь, если сразу не получилось описать желаемое будущее. Возможно, вам понадобится несколько дней для того, чтобы сформулировать мечту.

Совет №3 **«Метод швейцарского сыра»** Этот метод поможет вам победить апатию и быстрее добиться желаемого. Как это работает: начинайте решать проблему с наиболее симпатичного вам дела. «Выгрызайте» из разных мест наиболее понятные и простые кусочки. Через некоторое время «в сыре появится столько дырок, что его будет просто доесть».

Совет №4 **«Перекрыть пути к отступлению»** Этот совет особенно подходит людям, которые эффективнее всего работают в экстремальных условиях, когда нельзя отступить ни шагу назад. Поэтому, если вы сомневаетесь в собственной силе воли для достижения цели, наш совет: дайте публичное обещание.

Совет №5 **«Все проблемы – в одной корзине»** Собираем все проблемы воедино и вносим их в блокнот, электронную почту или диктофон – как вам удобнее. Таким образом мы освобождаем мозг, собирая все проблемы в специально отведенную для этого «накопительную корзину». После чего определите, что вам нужно предпринять, и разработайте программу действий. По мере поступления новой информации повторяйте эту же операцию планирования. В итоге вы будете успевать сделать все и без лишних нервов.

Совет №6 **«Не откладывай на завтра, или с чего начать новую жизнь»** Итак, начните с создания благоприятной атмосферы уюта и комфорта на работе и дома, положившись на собственный вкус. Уверяем, он вас не подведет. Женщинам известен как минимум еще один способ изменить себя и весь мир всего за несколько часов: отправиться к парикмахеру или устроить день релаксации дома с его неизменными атрибутами: ароматизированной ванной, пилингом, масками, зеленым чаем и расслабляющей музыкой.

Следующим шагом в новую жизнь может стать соблюдение и поддержание ее здорового образа: диета, занятия спортом и организация правильного питания. Не мешкайте и не откладывайте в долгий ящик покупку абонемента в спортзал, перестаньте давать себе ежедневные обещания, типа: «сегодня последний день, когда я ем это сливочное пирожное или запиваю обед колой». Начните с того, что сходите на прием к диетологу, он поможет вам составить программу правильного питания, посетите ближайший спортивный комплекс и избавьте свой холодильник от такого привычного «джанка». Многих из нас волнует вопрос, как найти баланс между личной жизнью и работой. Как известно, неразрешимых проблем не бывает, а раз так, следуйте этим простым, но весьма эффективным советам: заранее определите, какое время вы будете заниматься только личной жизнью, другими словами, планируйте «дни личной жизни», оставляйте работу на работе, оставляйте «деловое» настроение на работе, ставьте конкретные личные задачи типа: «на следующей неделе я отвечу на письма своих родственников и друзей», или «на следующей неделе я поведу своего ребенка в кукольный театр», или «со следующей недели я начну более внимательно слушать свою жену». Вы увидите, как улучшается качество вашей личной жизни, возрастает ваше самоуважение, а вместе с ним — и удовлетворенность семейной жизнью. Так будем же здоровыми и красивыми, успешными в работе и счастливыми в личной жизни! Ведь для этого нужно совсем немного – просто действительно этого захотеть

*Педагог-психолог
Галактионова Елена Александровна*