

*"Люби так, как будто тебя  
никогда не предавали*

*Работай так, как будто тебе не  
нужны деньги*

*Танцуй так, как будто тебя  
никто не видит*

*Пой так, как будто тебя никто  
не слышит*

*Живи так, как будто живешь в  
раю...*

*(Габриэль Гарсиа Маркес)"*

**Во-первых**, ищите во всем *позитив*. Да, бывают ситуации, когда кажется, что хуже уже не бывает. Но поверьте, оптимист скажет — будет! Позитив всегда есть. В любой ситуации.

**Во-вторых**, перестаньте кого-либо обвинять во всем происходящем. Вы, и только вы, в ответе за все, что происходит с вами.

**В-третьих**, начинайте новый день с того, что поднимает вам настроение или приносит вам удовольствие — петь, танцевать, вкусный завтрак, пробежка.

**В-четвертых**, занимайтесь любимым делом. Если вы делаете то, что вам не нравится, или вы общаетесь с неприятными людьми — это не ваше занятие, и не ваш круг общения. Это вредит вашему здоровью. Как эмоциональному, так и физическому.

**В-пятых**, будьте внутренне свободными людьми. Говорите правду, поступайте честно, не стесняйтесь говорить друг другу приятные слова!

**В-шестых**, общайтесь с *позитивными людьми*! Они зарядят вас позитивной энергией и ваша жизнь окрасится в самые веселые цвета.

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»

Памятка для подростков.

***Настройся на  
позитив!!!***



## **Как избавиться от негативных эмоций?**

Вы никогда не задумывались, почему, стоит настроению ухудшиться, как сразу же сваливается на голову еще тысяча несчастий? Все это – влияние негативных эмоций. Они являются причиной как психологических, так и физических заболеваний. Ослабление иммунной системы – первое, что происходит с организмом, затем появляется злость, усталость, депрессия. Поэтому от негатива нужно избавляться сразу, не позволяя себе впасть в уныние.

Что же для этого нужно?

### ***1. Перестаньте осуждать себя и людей вокруг***

Все мы знаем фразу: «как аукнется – так откликнется»- стоит ее помнить всегда! Чем больше негатива вы проявляете к другим, тем больше негатива к вам возвращается. Вместо того чтобы осуждать человека за неумелую работу, лучше его поддержать и приободрить – сразу станет заметно как повышается настроение! Недаром люди придумали благотворительность, помощь и поддержка – это лучшее, чем можно поделиться с окружающими!

### ***2. Научитесь оценивать ситуацию объективно***

Зачастую люди «привязывают» себя к какой-либо ситуации, глубоко переживая события. Если с утра день не задался, вы опоздали на автобус, наступили в лужу или незнакомец со зла обругал вас ни с того, ни с сего – не злитесь! Лучше абстрагироваться от этой ситуации, понять, что никто в этих ситуациях не виноват: автобус мог опоздать из-за аварии на дороге, а лужи, кстати, всегда оказываются не «в том месте», а злой незнакомец просто не умеет контролировать эмоции – пожалейте его и простите, ведь впереди у вас долгий день! Позитивным он будет или нет – решать только вам.

### ***3. Всегда берите ответственность за свои поступки***

Если дела идут неважно, вы не успеваете что запланировали, забываете о своих обещаниях родным и друзьям – никогда не ищите виноватых.

Ответственность – это непосильный груз, но он есть у каждого взрослого человека, способного отвечать за совершенные поступки. Если вы ищите виновных в своих ошибках, начинает возникать чувство злости. Вы осуждаете человека, который по сути никакого отношения к вашим ошибкам не имеет.

### ***4. Расслабьтесь***

Напряжение тоже является источником негатива. Отрицательные эмоции одна за другой начинают «сваливаться» вам на голову и в итоге... ну, в общем, ничего хорошего! После долгого тяжелого дня можно полежать в теплой ванне, посмотреть любимую комедию, шоколадку съесть – это здорово поднимет настроение, главное настроиться на позитив. Сначала это будет трудновато, но стоит лишь начать! Мысль материальна – помните!

### ***5. Не спорьте***

Если кто-то что-то старается вам доказать – согласитесь! И продолжайте заниматься своими делами. Во время спора негативные эмоции могут зашкаливать – желание переспорить оппонента настолько высоко, что объективная оценка важности самого спора просто отсутствует. Не тратьте свое время, переключитесь на более важные дела – ваше мнение всегда окажется при вас, и это главное! Различные события и вещи вокруг нас, на самом деле, абсолютно нейтральны. Как к ним относиться решаете именно вы! И лучше во всем находить хорошие стороны, тогда злость и депрессия будут всегда оставаться в стороне!

**ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!!!**