

## **Рекомендации психолога.**

### **Каждый человек может добиться поставленной цели!**

#### **Несколько полезных советов:**

1. Цель должна быть полезной, значимой.  
«Смысл жизни в красоте и силе стремления к целям, и нужно, чтобы каждый момент бытия имел свою высокую цель», - писал М.Горький.
2. Поставленную цель необходимо сделать достижимой, привлекательной. Слишком трудная, отдаленная цель кажется нам абсолютно недостижимой, и у нас опускаются руки. Нужно наметить несколько последовательных, посильных этапов на пути к цели. Постепенно осуществляя каждый этап, мы приобретаем уверенность в своих силах, в достижении поставленной цели.
3. Поставленная цель должна быть тщательно обдумана.  
Избегайте ставить цели, принимать решения, когда Вы в состоянии сильного эмоционального возбуждения, гнева.
4. Поставленная цель должна соответствовать Вашим возможностям.
5. Цель необходимо конкретизировать. А.С.Макаренко писал: «Никакое дело нельзя хорошо сделать, если неизвестно, чего хотят достигнуть».
6. Главная цель должна быть разбита на ряд промежуточных.
7. Нельзя быть рабом собственных решений. Следует изменять или даже отменять поставленную цель в случае вступления в действие неучтенных или вновь возникших обстоятельств, которые делают ее бессмысленной. Упорствует в своих ошибках только упрямец.

#### **Памятка:**

- \* Управлять своими чувствами, психическими состояниями, поступками, поведением можно, используя самоободрение, самоубеждение, самоприказ,, самовнушение, аутогенную тренировку.
- \* Самоободрение – обращение к самому себе для укрепления веры в себя. При этом используются такие приемы: самоуспокоение, внушение уверенности в успехе дела – дело посильно и выполнимо, - внушение уверенности в себе – я смогу, равнение на любимого героя – а ему было какво? Можно использовать упрек в свой адрес такого типа: что раскис? Нельзя быть размазней!
- \* Самоубеждение – убеждение себя в чем-либо путем соответствующих доводов и аргументов.
- \* Самоприказ – приказ самому себе.
  - Учись управлять собой.
  - Не жди, когда тебе подскажут, укажут, дадут задание – будь сам инициативен, действуй по собственному почину.
  - Только тот победит любые трудности, кто сам себе командир, кто способен самому себе приказывать.
  - Упорно побеждай все, что мешает достижению цели, и прежде всего недостатки своего характера.

Многие мыслители давали такой совет: «Если Вы удачно выберете труд и вложите в него свою душу, то счастье само Вас отыщет».

## **Наши советы:**

1. **НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СОБОЙ.** Будьте внимательны к себе. Следите за своими мыслями. Помните, что наша жизнь – это во многом то, что мы о ней думаем. Избегайте внутренней ловушки, когда Ваши представления о жизни более мучительны, чем сама жизнь. Именно негативная оценка происходящего, а не действительное положение дел – главная причина нашего беспокойства. Не позволяйте негативным чувствам овладеть Вами. Сосредотачивайтесь на позитивном.

2. **ЖИВИТЕ СЕГОДНЯ.** Ваше прошлое – это воспоминания, будущее – пока только предположения. Настоящее – единственная реальность, которую стоит принимать в расчет. То, что было, уже не вернешь. То, что будет, еще не случилось. То, что есть сейчас – это и есть Ваша жизнь. Реагируйте только на то, что существует в действительности, в данный момент.

3. **ЗАПОЛНЯЙТЕ ПУСТОТУ.** Будьте постоянно заняты. У Вас не должно оставаться пустого времени на переживания и беспокойства. Лучше отдайтесь своему увлечению. Продолжайте занятия, приносящие Вам удовлетворение. Установите и соблюдайте режим дня. Берегите время. Сохраните привычный образ жизни.

4. **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ.** У здорового человека гораздо больше шансов справиться со своими проблемами. Если Вы до сих пор не занимались физической культурой, начните сейчас. Научитесь правильно двигаться, дышать, расслабляться. При этом избегайте перенапряжения и усталости, отдыхайте, не дожидаясь утомления. Чаще выходите на природу. Гимнастика, полноценный сон и прогулки – совершенно необходимые условия здоровья. Укрепляя его, Вы повышаете свою работоспособность.

5. **УЧИТЕСЬ.** Пользуйтесь случаем расширить Ваш профессиональный опыт. Чем больше Вы будете знать, и уметь, тем шире будут Ваши профессиональные возможности. Повышайте свою квалификацию.

6. **ОБЩАЙТЕСЬ.** Проявляйте интерес к другим людям. Каждый день делайте кому-нибудь приятное. Помните, Вы нужны не только себе. Делитесь своими проблемами и заботами с друзьями и близкими. Расширяйте круг общения.