**Статья «Установки, помогающие жить».**

 Исайченкова Н.А.

 социальный педагог

 Чаплыгинское ТО

 Г(О)БУ центра «Семья»

 Мы все время куда-то спешим, стремимся все успеть. Трудности, которые появляются в нашей жизни не всегда содействуют нашим личным интересам. И мы стремимся преодолеть возникшие препятствия, не всегда сохранив благоразумие.

 Давайте попробуем привнести в свою жизнь установки, которые помогут успешнее преодолевать возникающие преграды.

 Важная установка - концентрация внимания на выполняемом деле. Попробуйте переключиться от прожитого на настоящее. Перестаньте возвращаться к прежним успехам и неудачам. Ненужные думы мешают. Наш внутренний ресурс не безграничен, его необходимо рационально использовать.

 Не дайте меланхолии захватить вас. Чтобы обрести способность владеть собой, обратимся к советам А. П. Чехова: «Жизнь пренеприятная штука, но сделать ее прекрасной очень нетрудно…». Давайте будем жить настоящим и наслаждаться тем что имеем.

 Человек, обладает поразительной способностью, превращать недостатки в преимущества. Если вы не в силах изменить создавшееся положение, пересмотрите отношение к нему, взгляните на него, с другой стороны.

 Расскажите кому-то, кому вы доверяете о своих чувствах, эмоциях, настроении. Поведав о трудностях, через которые вам приходится проходить, вы почувствуете облегчение.

 Сбросить напряжение поможет физическая нагрузка.

 Послушайте музыку, посмотрите комедию, приключенческий фильм.

 Не забывайте о сне. Важно, чтобы ваш организм имел возможность отдохнуть и окрепнуть.

 «Печаль, не выплаканная в слезах, заставляет плакать внутренние органы». Все чаще медицина обращает внимание на болезни, имеющие психосоматический(психологический) характер. Не грустите по-прошлому, жизнеутверждающее смотрите в будущее.