

Online-просвіта вчителів

Найефективніші способи досягнення душевної гармонії і рівноваги



- Для початку потрібно просто **розслабитися і відволіктися від усіх справ**. Задумайтеся про своє життя, що б ви в ньому поміняли і чим ви пишаєтеся, запишіть все це на аркуші паперу. Так само запишіть, через що ви турбуєтеся, що заважає стати урівноваженим. Тут головне просто записати, заглиблюватися у все це не потрібно. А вже на практиці почнете діяти і застосовувати всі знання, керуючись даними списком.
- **Допомагайте людям**. Знайдіть тих людей, яким ви будете раді допомогти, так як в такому випадку ви почнете постійно відчувати душевну рівновагу, через те що допомагаєте тим, хто цього потребує.
- **Займіться йогою**. Всі люди, які усвідомили, як набувати душевного **спокою** займалися саме йогою. Медитаціями, ви самі зможете себе заспокоювати, розслаблятися і відпочивати. Під час медитації, потрібно максимально розслабитися, і думати про найпрекрасніше, що є на білому світі. Для душевного спокою, це найефективніший варіант.
- **Більше позитиву в житті**. Щоб душевна рівновага не покидала вас, вам потрібно почати сприймати тільки позитивні моменти в житті. Ваш мозок повинен бути постійно наповнений до максимуму тільки позитивною інформацією та емоціями, що б для негативних моментів не було місця. Спілкуйтеся з позитивними людьми і з тими, з якими ви хочете спілкуватися. Дивіться смішні фільми і відео, слухайте улюблену музику, читайте анекдоти і почніть любити і поважати цей світ, дякувати за те, що ви є.
- **Займайтеся тільки улюбленою справою**. Причина, з якої ви не можете відчути душевну гармонію, це втома і нерви. Втома безпосередньо залежить від радості, яку ви відчуваєте чи ні, виконуючи роботу. Знайдіть на своїй роботі щось цікаве, придумайте якесь змагання, що б якимось прикрасити всю виконувану роботу. Якщо не виходить то найкраще

знайти в житті саме ту справу, якій ви присвятили б все своє життя. Вона вам не буде набридати, і відповідно ви перестанете втомлюватися. Тому наповнюйте своє життя новими фарбами.

- **Проблеми та їх вирішення.** В основному душевний спокій, залежить від того, як ви вирішуєте всі свої проблеми. А для цього засвойте одну істину, вирішуйте проблеми відразу, як вони з'явилися, ніколи не відкладайте їх на потім. Таким чином, ви завжди будете спокійні, так як у вас не буде великої кількості накопичених проблем, і буде час для заняття улюбленою справою.
- Психологи таки дійшли висновку, що **спорт** це найкращий спосіб позбутися від стресу. Звичайно, головний суперник спорту, це улюблене заняття і захоплення. Але ви можете чергувати спорт, або ж, зв'язати улюблену справу зі спортом. Проявляєте кмітливість, і ви зрозумієте, що вас найкраще заспокоює. Видів спорту багато, але в основному найкращий для цього вид спорту це плавання.
- **Читайте книги.** Спробуйте почати читати книги, навіть якщо не вірите що вони, вам допоможуть. Просто виберіть відповідну тематику книги і починайте читати хоча б по 30 хвилин на день. Тоді ви переконаєтеся в тому, що це допомагає позбутися від тривог і знайти спокій та рівновагу душі.

Душевної гармонії всім!
Психолог КЗ «ЛСШ І-ІІІ ст. №8»
Олена Литвинець