

«Мой счастливый день»: как поменять настрой с минуса на плюс?



У каждого из нас бывают непростые дни, когда настроение на нуле и жизнь кажется безрадостной. Но как бы трудно не было, нисколько не сомневайтесь в том, что этот этап не вечен.

На наше счастье существует способ, который помогает отвлечься от грустных мыслей — техника «Мой счастливый день».



Вспомните радостные и удачные дни, когда получали удовольствие от жизни — вы тогда были уверены в своих силах, смотрели на жизнь оптимистично, были полны позитивной энергией. Мы можем возвращаться в наше прошлое и вспоминать, что важного и позитивного было в нем, какие мы тогда были, и благодаря чему у нас получалось позитивно смотреть на мир и радоваться каждому дню. Эти воспоминания помогут понять, на что сейчас можно опереться в поисках внутреннего ресурса.

КАК ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?

Анализируем прошлое

1. Вспомните такой день и нарисуйте его в мельчайших деталях и красках, подпишите дату. Хорошенько подумайте:
 - ? что было особенного в том дне, чем он запомнился?
 - ? Что вы чувствовали в тот период времени, какие переживания вас наполняли?
 - ? Что вам давало ощущение счастья или просто позитива?
 - ? Что нужно сейчас, чтобы просыпаться и засыпать в хорошем расположении духа?
 - ? Что в вашей жизни уже есть для счастья, а чего пока не хватает?
 - ? Насколько счастье зависит от внешних условий, а насколько — от внутреннего состояния?
 - ? Чему вас научил тот день?
 - ? Что из ощущений того времени можно использовать для настоящего?
2. Вспомните день или даже несколько, когда вам удалось справиться с чем-то сложным или найти неожиданное решение: что тогда помогло?

Это может быть какое-то качество или жизненный принцип, чей-то совет, какая-то установка. Например, «Лучше сделать и жалеть, чем жалеть о том, что не сделал», «и это пройдет», «если зачеркнуть минус, то получится плюс», «Случилось — сделал вывод и живу дальше»

3. После того, как вы найдёте то, что вас поддерживает и придает сил, сделайте это своим творческим символом или талисманом и попробуйте облечь в какую — то форму или визуализировать в картинке. Это может быть коллаж из журналов или фотографий, рисунок, фраза на листочке, убранный в кулон или кошелек,

вышитый символ. Носите его всегда с собой и помните о том ресурсе и позитивном настрое, который у вас есть.

Позаботьтесь о будущем

1. Когда настроение снова улучшится, и ваши дни опять будут радовать вас, напишите письмо в свое будущее, чтобы прочитать его, когда снова будет трудно.

В этом письме расскажите, о чем вы думаете в этот хороший момент вашей жизни, что чувствуете и благодаря чему этот день удачный и позитивный, что помогло сделать его таковым, какие усилия и действия вы совершили для этого.

2. Сделайте себе несколько напоминаний о том, что еще можно сделать в трудный и безрадостный момент, чтобы вернуть себе позитивный настрой, и отметьте, что совсем не нужно делать, чтобы не загнать себя в угол.
3. Запечатайте письмо и спрячьте его до нужного времени в тайное место, о котором знаете только вы.



Помни! Любой трудный день вы всегда можете разделить с нами и получить поддержку и помощь.



Государственное казенное учреждение Иркутской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, профилактики, реабилитации и коррекции» (ГКУ «ЦПРК»)



664013, г. Иркутск,
ул. П.Красильникова, 54А



тел. (3952) 47-83-54; 47-82-74



e-mail: cpnn@bk.ru
сайт: cpnk.obrazovanie38.rf



<http://vk.com/public77316748>