

Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.

1. Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является разговор по душам с близким другом. Как верно гласит известная латинская поговорка: *«Сказал и тем облегчил душу»*.

2. Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов, драм и романов.

*Болящий друг врачует песнопенье,
Гармонии таинственная власть
Тяжелое искупит испуганье
И усмирит бушующую страсть.*

А. Баратынский

3. Для многих людей естественным и привычным является форма снятия напряжения через слезы. *«Слеза всегда смывает что-то, и утешение несет»*, – писал В.Гюго

4. Хорошей профилактикой от стресса является активизация чувства юмора. Ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности на отрезки жизненного пути.

5. Очень полезны физические упражнения (дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ, питание и т.д). Танцуйте, пойте, гуляйте по городу, слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

«Каждая радость уже есть новый путь, новая возможность. А каждое уныние уже будет потерей даже того малого, чем в данный час мы располагаем. Каждое взаимное ожесточение, каждое прощание обиды уже будет прямым самоубийством или явною попыткой к нему. Окриком не спасешь, приказом не убедишь, но светлое «радуйся», истинное, как светильник во тьме, рассеет все сердечные стеснения и затмения».

Н.А. Рерих

«Чтобы придать смысл нашей жизни, мы должны поставить перед собой сложную и своевременную задачу. Нам следует стремиться к цели, достижение которой требует напряженной работы. Отсутствие же таковой цели – один из самых сильных стрессов, вызывающих болезни организма».

Г. Селье

СИМПТОМЫ

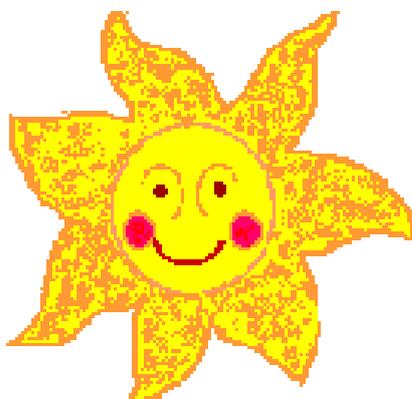
КАК СПОСОБ ДВИЖЕНИЯ К ЖИЗНИ.

По материалу книги Луиза Л. Хей

«Исцели свою жизнь свое тело».

ПРОБЛЕМА	ВЕРОЯТНАЯ ПРИЧИНА	НОВЫЙ ПОДХОД
<i>Аллергия</i>	Кого вы не выносите? Отрицание собственной силы.	Мир не опасен, он – друг. Мне не грозит никакая опасность. У меня нет разногласий с жизнью.
<i>Ангина</i>	Вы сдерживаетесь от грубых слов. Чувствуете неспособность выразить себя.	Я отбрасываю все ограничения и обретаю свободу быть собой.
<i>Апатия</i>	Соппротивление чувствам.	Чувствовать – безопасно. Я иду навстречу жизни. Я стремлюсь пройти через испытания жизнью.
<i>Астма</i>	Подавление эмоций. Страх	Теперь можно спокойно брать свою жизнь в собственные руки. Я выбираю свободу.
<i>Бессонница</i>	Неспособность дышать для собственного блага. Чувство подавленности. Сдерживание рыданий.	
<i>Бородавки</i>	Страх. Недоверие к жизненному процессу. Чувство вины.	С любовью оставляю я этот день и отдаюсь мирному сну, зная, что завтрашний день позаботится сам о себе.
<i>Бронхит</i>	Мелкое выражение ненависти. Вера в уродство.	Я – это любовь и красота жизни в ее полном проявлении.
<i>Глаза</i>	Нервозная атмосфера в семье. Споры и крики. Редкое затишье.	Я объявляю о мире и гармонии во мне и вокруг меня. Все идет хорошо.
<i>Головокружение</i>	Символизируют способность ясно видеть прошлое, настоящее, будущее.	Я смотрю с любовью и радостью.
<i>Головные боли</i>	Мимолетные, бессвязные мысли. Нежелание видеть.	В жизни я человек спокойный и целеустремленный. Я могу совершенно спокойно жить и радоваться.
<i>Горло: ангина</i>	Недооценка себя. Самокритичность. Страх.	Я люблю и одобряю себя. Я в полной безопасности.
	Канал экспрессивности и творчества.	Я открываю сердце и пою о радости любви. Мое самовыражение свободно и
	Неспособность постоять за себя.	радостно. Я легко могу постоять за себя.
<i>Депрессия</i>	Проглоченный гнев. Нежелание меняться.	
<i>Излишек веса</i>	Гнев, который вы, по вашему мнению, не имеете права чувствовать. Безнадежность.	Я выхожу за пределы страхов и ограниченности, свойственных другим людям. Я создаю собственную жизнь.
	Страх. Потребность в защите. Нежелание чувствовать.	У меня нет противоборства чувств. Там, где я нахожусь, быть безопасно. Я сама создаю себе безопасность.
<i>Кашель</i>	Беззащитность, отрицание себя. Подавленное стремление достичь желаемого.	
	Желание рывкнуть на весь мир : «Посмотрите на меня! Послушайте меня!»	Меня замечают и высоко ценят. Меня любят.

<i>Кожа</i>	Защищает нашу индивидуальность. Орган чувств.	Оставаясь собой, чувствую себя спокойно.
<i>Ком в горле</i>	Страх. Избегание кого-то или чего-то.	Мы окружаем себя защитой и любовью
<i>Легкие. Легочные заболевания</i>	Символизируют способность вдыхать жизнь. Депрессия. Печаль. Боязнь воспринимать жизнь.	Я вдыхаю жизнь равномерно и свободно. Я воспринимаю жизнь с любовью и до конца.
<i>Мигрень</i>	Ненависть к принуждению. Соппротивление ходу жизни. Сексуальные страхи.	Я расслабляюсь и следую за ходом жизни, и пусть жизнь обеспечивает меня всем необходимым.
<i>Насморк</i>	Просьба о помощи. Внутренний плач.	Я люблю и утешаю себя так, как мне приятно.
<i>Нервный срыв</i>	Эгоцентричность. «Засорение» каналов общения.	Я открываю душу и в общении излучаю любовь. У меня хорошее самочувствие.
<i>Нервозность</i>	Страх, беспокойство, борьба, суета. Недоверие к жизненному процессу. Непризнание собственной ценности.	Я путешествую по бесконечным просторам вечности, и у меня масса времени. Я люблю и ценю себя.
<i>Нос заложенный</i>	Позволяет другим брать контроль в свои руки.	У меня есть силы, власть и умение усваивать все, что попадает ко мне.
<i>Пищевое отравление</i>	Слезы – это река жизни, они текут от радости, а также от горя и страха.	Я в ладу со своими эмоциями. Я люблю себя и одобряю.
<i>Плач</i>	Боязнь, что тебя обидят. Потеря самоощущения. Отказ принимать на себя ответственность за собственные чувства.	Я открыт всем радостям жизни. Я заслуживаю и воспринимаю все самое лучшее в жизни.
<i>Псориаз</i>	Глубокая рана. Старинная обида. Великая тайна или горе не дают покоя, пожирают. Сохранение чувства ненависти.	Я люблю, прощаю и предаю забвению все прошлое. Отныне я заполняю радостью мой собственный мир.
<i>Рак</i>	Символизирует центр любви и безопасности.	Мое сердце стучит в ритме любви.
<i>Сердце</i>	Нежелание перемен. Страх перед будущим. Чувство опасности.	Я хочу изменяться и расти. Я создаю новое и безопасное будущее.
<i>Хронические болезни</i>	Самая главная железа иммунной системы.	Мои добрые мысли укрепляют силу моей иммунной системы. У меня надежная защита изнутри и снаружи.
<i>Щитовидная железа</i>	Чувство, что вас атаковала жизнь.	





Как быть здоровым?

РЕКОМЕНДАЦИИ

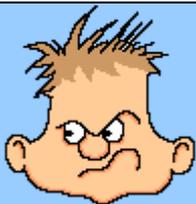
Если вы хотите быть здоровым, а это значит беспрестанно, каждую минуту наслаждаться радостью человеческого существования, то прежде всего ВЫ должны со всей силой страсти полюбить самого себя как самую драгоценную для вас вещь на земле. Хотя кругом нас можно часто услышать обвинения людей в адрес друг друга в эгоизме, но на каждом шагу мы встречаем тех, кто не любит самих себя.

- ❖ **ИМЕЙТЕ БОЛЬШУЮ ЖИЗНЕННУЮ ЦЕЛЬ, РАДИ ДОСТИЖЕНИЯ КОТОРОЙ ВАМ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ.**
- **ВАШ ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ ВСЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ (ЕСЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ ТО МНОГИЕ ПРОДУКТЫ УЛУЧШАЮТ САМОЧУВСТВИЕ МГНОВЕННО, ЗАРЯЖАЯ ВАС СВОИМИ ВИТАМИНАМИ И ЭНЕРГИЕЙ НА ДЕНЬ).**
- **ПОМНИТЕ, ЧТО САМЫЙ ЛУЧШИЙ ЛЕКАРЬ – ЭТО ВАШ СОБСТВЕННЫЙ ОРГАНИЗМ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ВЫЛЕЧИТЬ СЕБЯ САМ, ЕСЛИ ВЫ ДАДИТЕ ЕМУ ТАКУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ И НЕМНОЖКО ПОМОЖЕТЕ ЕМУ В ЭТОМ.**

Природа создала человека для счастливой и радостной жизни. И если он мучается от отрицательных эмоций, то часто это происходит от того, что живет он несправедливо. Оказывается, что нормы нравственности напрямую работают на здоровье. Их неукоснительное соблюдение сохраняет и очищает организм, дарует счастье и здоровье.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ!

Если



То

Вы будете смеяться хотя бы 10 минут в день,

Вы съедаете всего–навсего 30 граммов рыбы каждый день,

Вы спокойны и невозмутимы как англичанин и добиваетесь этого за счет подавления ваших негативных эмоций,

Вы любите ездить на автомобиле даже в магазин за покупками,

Вы любите петь и делаете это почти каждый день,

Вы любите говорить длинными предложениями, которые насчитывают более 13 слов, и если цепочка произношения этих слов длится более 6 секунд,

Ваш сон станет спокойным, а бодрствование рассудительным и энергичным. Как считают английские психологи риск инфаркта снижается у вас по крайней мере на 50% процентов.

Рыба снижает уровень холестерина в крови. Поэтому эскимосы и японцы, ежедневно употребляющие в день около 100 граммов рыбы, меньше всех людей других национальностей страдают заболеваниями сердца и кровеносных сосудов.

Риск заболеть неврозом или какой-либо соматической болезнью у вас больше, чем у экспансивных личностей, не лезущих в карман за словом. Статистика говорит о том, что жители туманного Альбиона болеют гораздо чаще, чем итальянцы, исландцы и французы, причем самые популярные лекарства в Англии – успокоительные.

Риск заболеть гипертонией или диабетом у вас в 2-2,5 раза выше, чем у любителя ходить пешком.

Это может значительно продлить вашу жизнь; исследования показывают, что пение не только развивает грудную мускулатуру, но и укрепляет сердечную мышцу.

Существует большая опасность, что Вы останетесь непонятными вашими слушателями. Как полагают немецкие психологи, учителям следует говорить со скоростью не более двух слов в секунду и строить фразы по возможности короче.

УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ

- **И в радости и в горе будь сдержан. Благоразумие говорит о большом сердце, большое сердце – о великой душе.**



- **Чего в другом не любишь, того сам не делай.**



- **Каждый человек состоит не только из достоинств, но и недостатков. Будь терпелив в общении, умей найти ключик к каждому.**



- **Будь учтив к друзьям и к врагам. И те и другие это оценят, и возможно, друзей у тебя станет больше. Не засоряй себя пустяками, не придирайся по мелочам, особенно к близким людям.**



- **Не пытайся в гневе решать большие вопросы. Умей вовремя останавливаться, только глупцы в бурю садятся на корабль.**



- **Не будь высокого мнения о себе – это верный путь к невежеству. Но и не теряй гордости, иначе затопчут.**



- **У кого нет культуры – от того веет грубостью и пороками. Посеешь характер – пожнешь судьбу.**



- **Не живи, как хочется, а живи как надо. Люди должны жить по законам добра и гуманности.**



- **Не убей, не укради, не лжесвидетельствуй, не завидуй ближнему и не желай чужого добра. Может, тебе посчастливится познать истину при жизни!**



ИСКУССТВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

**Самое ценное у человека – это жизнь,
Самое ценное в жизни – здоровье!!!
(русская пословица)**

Медики, физиологи утверждают, что человек может жить до **150 лет и более**.

Здоровье есть сама жизнь с её радостями, тревогами, творческим взлётом.

Ни один человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми, но бездумно растрачивая своё здоровье, считают, что оно неисчерпаемо. Такие люди напоминают легкомысленное дитя, которое получило в наследство сундук с драгоценностями и пригоршнями разбрасывает их направо и налево. Но время идёт и вот...рука его скребёт пустое дно...

Классик античной медицины **Клавдий Гален** давал такое определение здоровья: **«...состояние, при котором мы не страдаем от боли и не ограничены в своей жизнедеятельности...»**

Лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли или недовольным лицом. Навыки здоровой жизни должны стать для Вас столь же необходимым, как воздух, вода, пища.

В Древней Греции на высокой скале были выбиты слова: **«Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай»**. Исследования, которые проводятся во многих странах, убедительно доказывают, что бег очень сильное противоядие против тревоги, депрессивного состояния. Бегающие люди всегда бодры, активны, уверены в себе.