

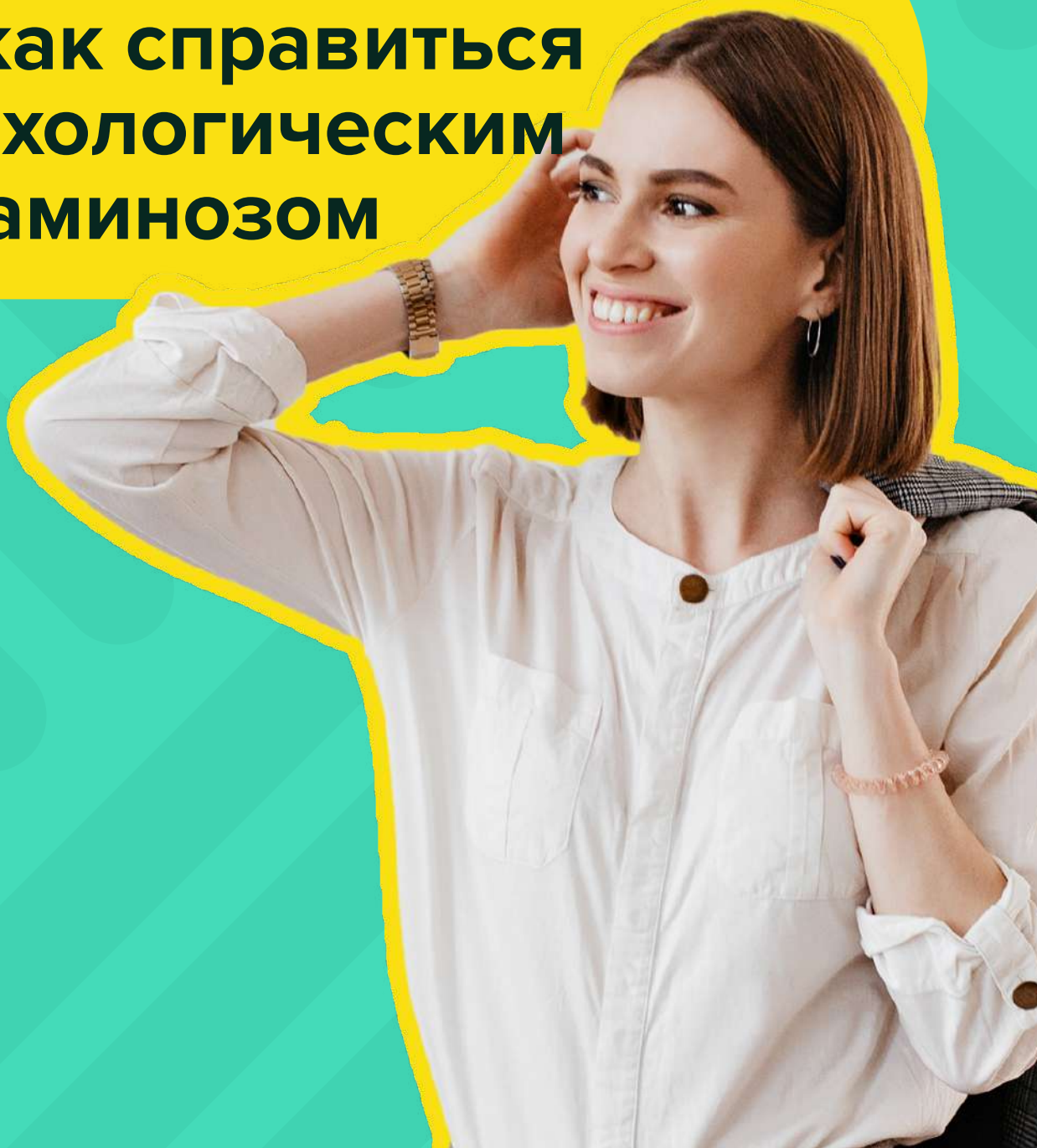


**ДОБРОСЕРВИС**  
программа поддержки сотрудников

## Дайджест №8

Март 2023 г.

# То, что доктор прописал, или как справиться с психологическим авитаминозом



# АВИТАМИНОЗ –

это нехватка полезных веществ в организме. Длинная зима, холод, недостаток солнца сказываются на общем физиологическом и психическом самочувствии. **Почти каждый из нас «расклеивается» к началу весны.**

В этом дайджесте мы расскажем, какие психологические «витамины» нужно «принимать», чтобы плавно выйти из весенней хандры.



# ВИТАМИН О. ОЧИЩЕНИЕ И ОСВОБОЖДЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА.

В любой непонятной ситуации, в минуты душевной грусти – наводи порядок, расхламляйся, чтобы впустить в жизнь новое и свежее.

## ПРАКТИКА №1. «ВЫГРУЗКА».

Начнем с очищения ментального пространства.

Выпишите все повторяющиеся мысли: негативные воспоминания, размышления о уже случившихся ситуациях.

Такие мысли не дают вам двигаться вперед – вы прокручиваете их в голове, но не действуете. **Они захламляют ментальное пространство и не дают прорасти новому.**

**Когда вы их выпишите, сразу станет легче, уйдет излишнее напряжение, появится ощущение порядка.**

Что делать со списком?

Вы можете прорабатывать пункты сами, или **обратиться за консультацией к психологу.**

1. НАДО БЫЛО БЫ ВСЕ-ТАКИ СОГЛАСИТЬСЯ И ВЗЯТЬ ТОТ ПРОЕКТ.

2. Зря я отказался ехать с друзьями в Питер.

3. Начальник несправедливо ко мне относится, снова косо смотрит.

4. Почему все время я должна за всех отдуваться?

5. Я толстая, некрасивая, ужас.



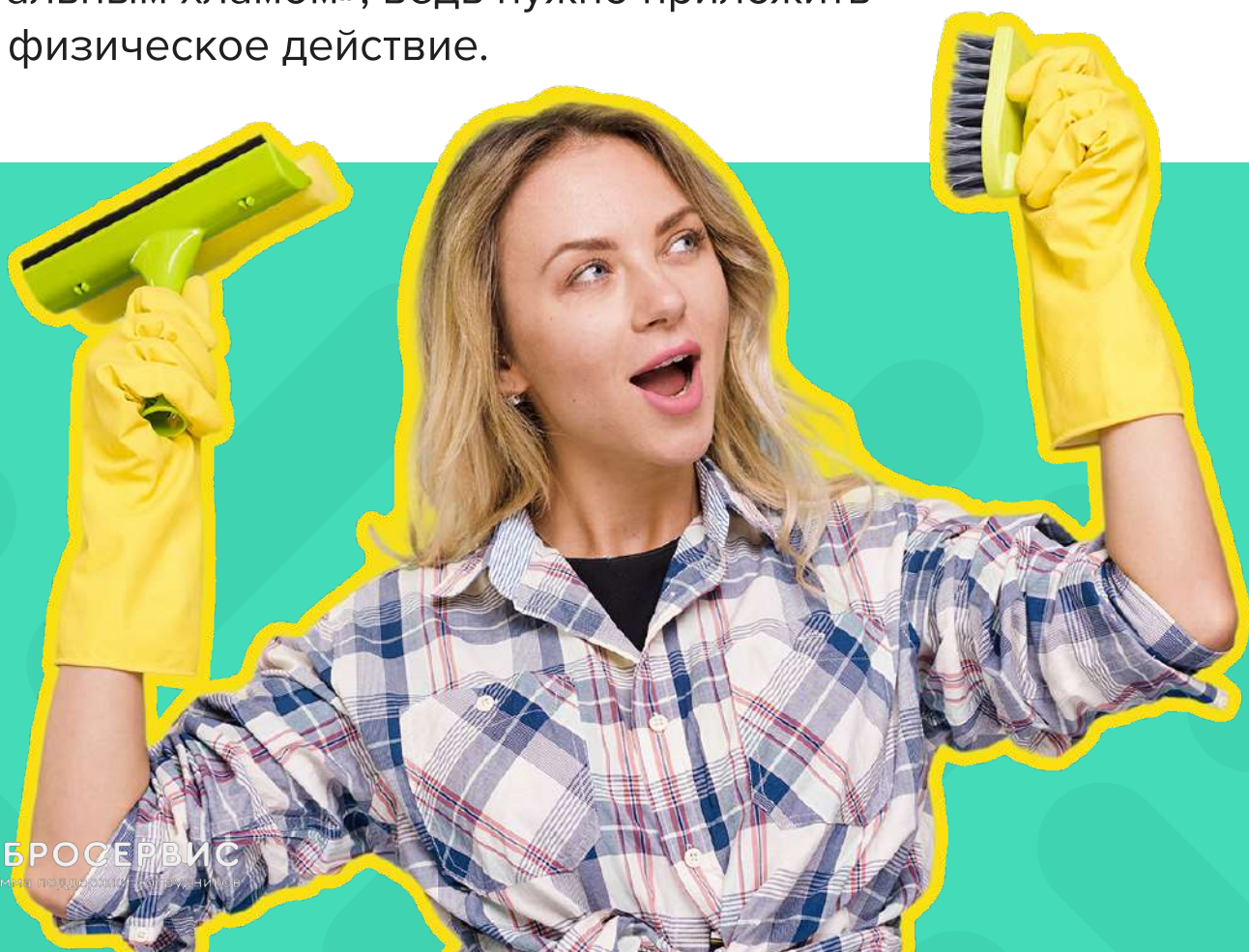
## ПРАКТИКА №2. «РАСХЛАМЛЕНИЕ».

Продолжим очищение наведением порядка в физическом мире.

Посмотрите вокруг. Все ли предметы вам нужны? Все ли они вас радуют? Все ли, что окружает вас, действительно для вас важно?

Проверьте рабочий стол, шкафы с одеждой. Загляните в папки компьютера. Наверняка там накопилось много ненужных файлов, которые забирают ваше внимание. Подумайте, что вы будете делать с ненужными предметами. **Расхламиться – совсем не значит всё вынести на помойку. Это о том, чтобы решить, что для вас важно и найти этому место в жизни.**

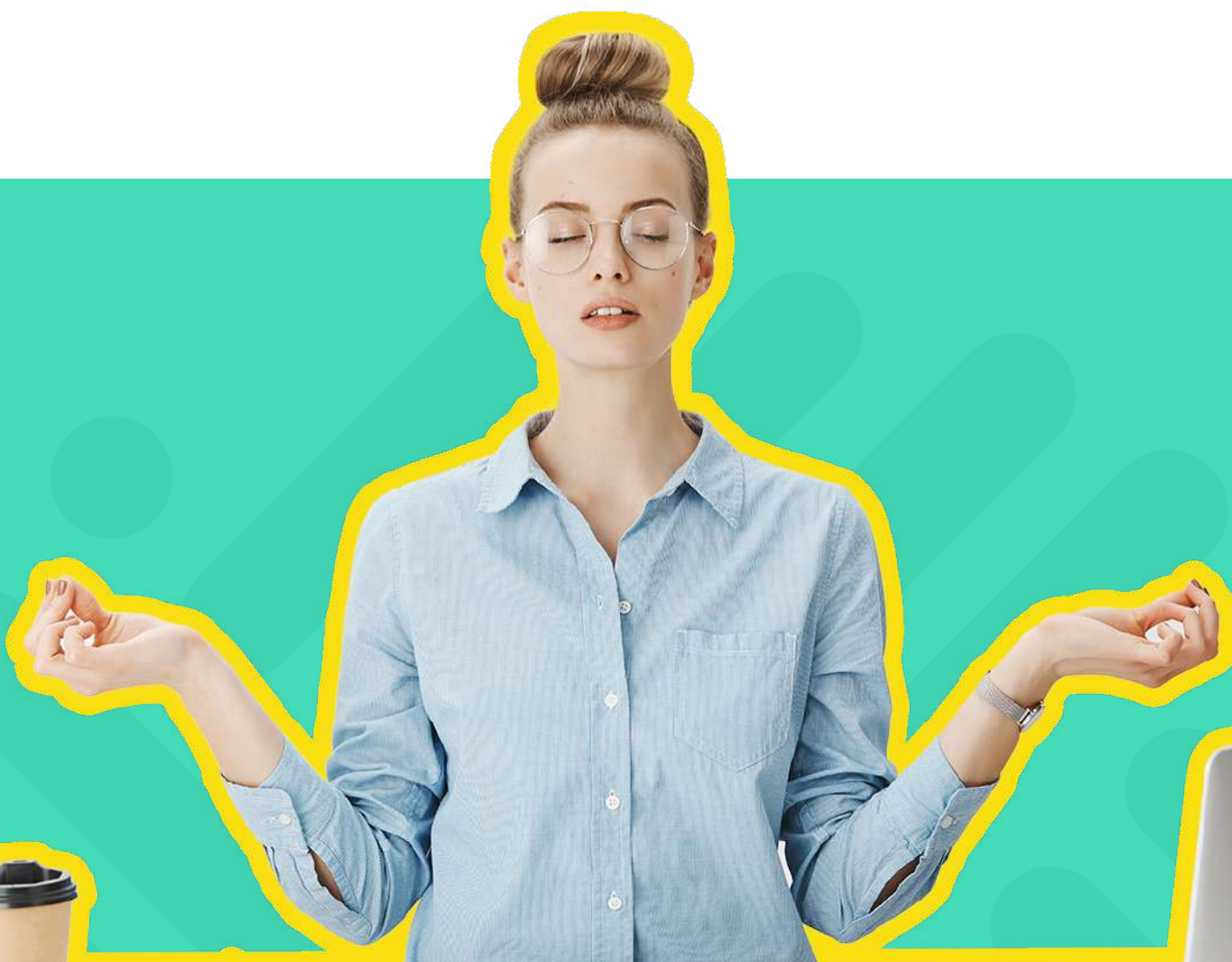
Кстати, с вещами намного проще расставаться, чем с «ментальным хламом», ведь нужно приложить только физическое действие.



Пространство опыта и паутину установок «расчищать» сложнее. Нужно приложить ментальные усилия, разорвать старые нейронные связи, поработать «головой и душой».

**ХОРОШАЯ НОВОСТЬ В ТОМ, ЧТО НАШЕ ТЕЛО, ДУША, ЭМОЦИИ, ПРОСТРАНСТВО СВЯЗАНЫ. С КАКОГО БЫ КОНЦА МЫ НЕ НАЧАЛИ ОЧИЩЕНИЕ, МЫ СОЗДАЕМ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ ИНЕРЦИЮ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЙ.**

Чем лучше упорядочена ваша жизнь, тем больше времени вы сможете выделить на радостные весенние занятия.



**ДОБРОСЕРВИС**  
программа поддержки сотрудников

# ВИТАМИН Р. РАДОСТЬ.

Это фокус на позитивных сторонах жизни, на том, что у вас уже есть прямо сейчас.

Мы живем в мире, где по одному клику мы можем заказать практически все, что нужно. Ценим ли мы это, или воспринимаем как само собой разумеющееся?

Крыша над головой, вечерний душ, интернет, чашечка горячего кофе утром – у нас так много есть.

**А мы крутим мысли о том, чего нет. Отсюда грусть, ощущение, что все лишено смысла. Что делать?**



# ПРАКТИКА №1. «ПРАВИЛО РОБИНЗОНА».

Когда Робинзон оказался на необитаемом острове, помните какой список он составлял? Список вещей, которые он собрал после кораблекрушения. Если бы он составлял список того, чего у него нет, вряд ли бы он выжил.

Составьте список того, что имеете прямо сейчас. Пройдите одну сферу жизни за другой, найдите ресурсы.

Семья

Профессия

Общение

Финансы

Здоровье

Физическое состояние

В завершение задайте себе вопрос: "За что я благодарен жизни прямо сейчас?". Остановите поток мыслей, чтобы заметить чудеса вокруг.

**«Счастье не приходит, приходит умение его замечать».**

Давайте учиться извлекать радость из будней, как полезные ископаемые из земли.

ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРЕН ЖИЗНИ ПРЯМО СЕЙЧАС:

1. Луч солнца, проникающий сквозь шторы.
2. Весенняя капель.
3. Капелька лимонного сока на блюде.
4. Запах кофе по утрам...



## ПРАКТИКА №2. «ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ДНЯ».

Задайте себе вопрос: «Что было хорошего в течение дня? Что меня порадовало?». Сделайте список и посчитайте, сколько было позитивных событий.

Задайте себе вопрос: «Что меня огорчило?». Посчитайте негативные события.

**Бывает, что день не заладился, в нем есть поводы для огорчений, но ведь есть и моменты радости!**

## ПРАКТИКА №3. «ДЕНЬ БЛАГОДАРНОСТИ».

Каждый день записывайте пять моментов, когда вы чувствовали благодарность.

- ▶ Утром, при пробуждении
- ▶ В общении с семьей и другими людьми
- ▶ Во время работы
- ▶ Во время заботы о себе
- ▶ Во время занятий хобби



# ВИТАМИН Д. ДОБРЫЙ ПОСТУПОК ДЛЯ ДРУГИХ.

Когда доктор психологии Мартин Селигман читал лекции в Пенсильванском университете, среди студентов разгорелась дискуссия: что делает человека счастливым – добрые поступки или удовольствия?

После шумного диспута каждый получил задание к следующему семинару: сделать что-нибудь для собственного удовольствия и что-нибудь полезное для других, а потом описать свои впечатления.

**Результаты оказались потрясающими: обычные радости жизни (общение с друзьями, поход в кино или кафе-мороженое) бледнели на фоне тех чувств, которые ребята испытали, совершив добрый поступок.**

Причем если последний совершался спонтанно, студенты чувствовали особый подъем.

Одна девушка рассказала, как ей позвонил маленький племянник и попросил помочь с заданием по арифметике. Позанимавшись с ним час, девушка, по ее словам, весь день была отзывчивее, и люди относились к ней лучше.

Другой ее сокурсник признался, что поступил в Пенсильванский университет для того, чтобы научиться делать деньги и стать счастливее, но теперь к своему собственному удивлению понял, что помогать людям ему куда приятнее, чем приобретать обновки в магазинах.

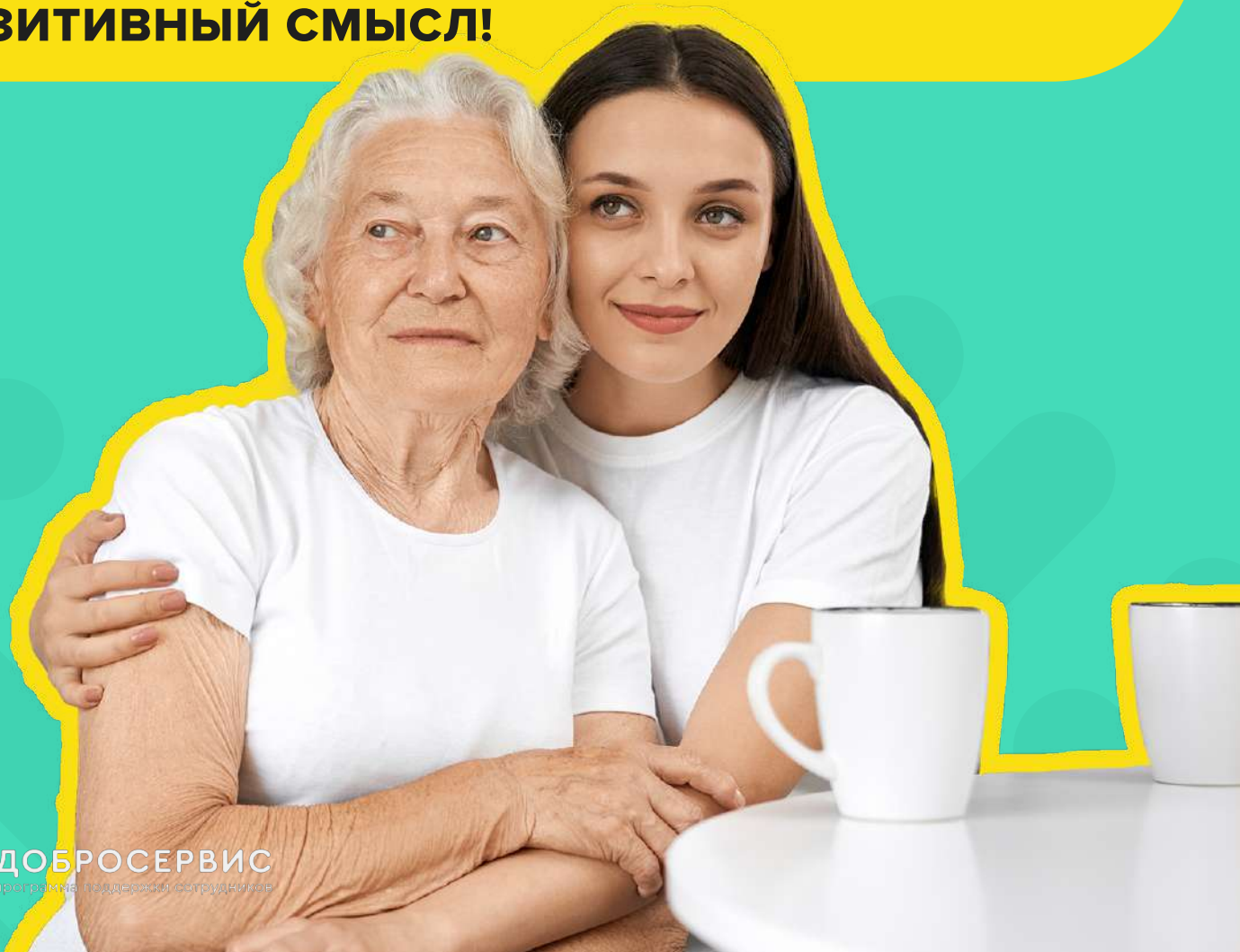
# ПРАКТИКА №1. «ДОБРЫЙ ПОСТУПОК»

Сделайте что-то для членов семьи, друзей, коллег, или просто для незнакомого человека прямо сегодня.

Вы можете выполнить то, о чем человек давно вас просил, или сделать доброе дело спонтанно.

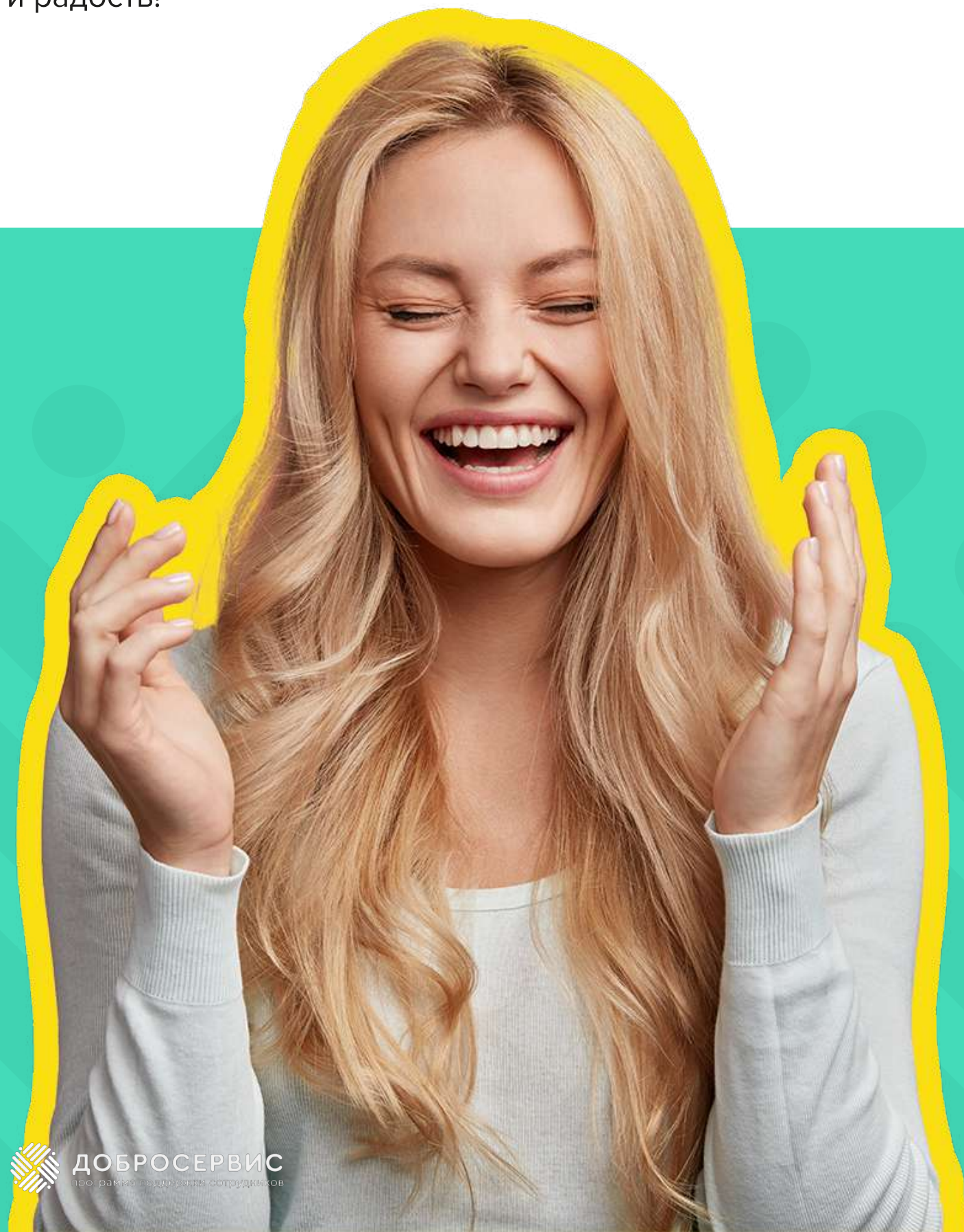
Добрым поступкам сопутствует удовлетворение, чего не происходит, если мы что-то делаем только для своего удовольствия.

**ПОМОГАЯ КОМУ-ТО, ПРЕОДОЛЕВАЯ ИНЕРЦИЮ, ЛЕНЬ, МЫ ПРОЯВЛЯЕМ ЛУЧШИЕ ЧЕРТЫ СВОЕГО ХАРАКТЕРА. ИМЕННО ЭТО ДАЕТ ЖИЗНЬ ПОЗИТИВНЫЙ СМЫСЛ!**



# ГЛАВНАЯ ПРАКТИКА.

**И главный совет дайджеста — не забывайте улыбаться!**  
Ведь мы пережили зиму, а значит впереди новые надежды и радость!



**ДОБРОСЕРВИС**  
программа поддержки сотрудников