

Здоровый образ жизни



Здоровый образ жизни — это не просто правильное питание, режим дня, физическая нагрузка, это и умение поддерживать нормальное психоэмоциональное состояние. Поддерживать отличное здоровье и хорошую физическую форму невозможно при негативном восприятии жизни, даже при соблюдении советов диетологов и врачей. Известно, что любая отрицательная эмоция оказывает влияние на состояние внутренних органов и, соответственно, на внешний вид. Точно так же положительные эмоции благотворно влияют на того, кто их испытывает. И раз наше самочувствие, как физическое, так и психоэмоциональное во многом зависит от наших эмоций, то говоря о здоровом образе жизни нельзя не учитывать умения владеть своими эмоциями. Несмотря на то, что владение этими умениями в совершенстве достигается длительной практикой, все же есть некоторые правила, соблюдение которых уже сегодня помогут Вам справиться с дисгармонией своего психоэмоционального состояния и вести, действительно, здоровый образ жизни.

Психологические правила здорового образа жизни

- **Мир таков, каким я его вижу.** И от меня зависит, что я вижу, хорошее или дурное. Я определяю, обманули меня или дали урок. От меня зависит, хочу я знать правду или хочу обманываться. Мир отражает мое внутренне состояние. И если мне кто-то хамит, то это я проявляю в чем-то подобном серьезное недовольство, это меня что-то или кто-то раздражает.

И если у меня сложности на работе, то это мне, по каким-то, возможно, не осознаваемым мной, причинам не хочется там работать.

- **Мое решение зависит только от моего выбора.** Я выбираю: разгребать мне чужие проблемы или жить своей жизнью. Я выбираю, как мне поступать: как хотят другие или как лучше для меня. Я несу ответственность за все мои решения, даже и в тех случаях, когда какие-то из них мне не нравятся. Так что никто меня не может к чему-то принудить, только от моего выбора зависит, соглашусь я или нет. Поэтому в том, что мною было выбрано нет других виноватых и ответственных, кроме меня. Так, если я даю кому-то займы денег и остаюсь без возврата долга, то это результат моего выбора, и не важно почему другие не смогли или не захотели вернуть долг, это было только мое решение: давать или не давать.
- **Я имею право на ошибки.** Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Не все мои действия могут быть правильными, но я всегда могу осознать и исправить ошибки. Лучше что-то сделать и, если что-то не так пойдет, исправить ошибки, чем вовсе ничего не предпринимать. Доходит до цели только идущий к ней, а не тот, кто стоит и не может решиться что-либо сделать, пусть даже с ошибками.
- **Я получаю от жизни только то, что впускаю в свою жизнь и не более того.** И если я даже в мыслях не допускаю, что могу быть счастливым человеком, заниматься своим любимым делом, иметь достаточно денег на реализацию своих планов, то все мои претензии к жизни бессмысленны. Если я даже исключаю возможность того, что что-то, до сегодняшнего дня необычное и невозможное, может быть в моей жизни, то вряд ли моя жизнь будет наполнена яркими моментами, ведь я собственноручно не впускаю эти радости в свою жизнь. И чем больше неприятностей я ожидаю, тем в большем количестве я их получаю.
- **Все что я делаю, я делаю только с любовью.** Я принимаюсь за любое дело, даже за то, которое мне делать не хочется, только в контексте того, что мне нравится то, чем я сейчас занимаюсь. На все свои дела я могу себя замотивировать так, что любое из этих дел становится мне в удовольствие. А раз так, то я не жду ни от кого благодарностей. Что-то делая я уже получаю радость от того, что это делаю, а если еще меня за это каким-то образом благодарят, то это уже мои бонусы.
- **Мое настоящее творит мое будущее.** Если сегодня у меня хорошее настроение и мои мысли позитивно окрашены, то это — мое завтра, в котором что-то происходит так, что я снова испытываю радостные эмоции. Если сегодня мне тяжело и у меня депрессивное состояние, значит в какие-то прошлые дни мной было сделано все, чтобы сегодня прийти в такое состояние. И если я сейчас буду продолжать «давить печальку», то это отразится на моих завтрашних днях, и мое будущее снова ждут серо-черные тона. Так что, если я хочу свое будущее перекрасить в более радостные цвета, тогда сегодня мне нужно найти хороший способ, чтобы изменить свое настроение в позитивную сторону.
- **Я — это я, ты — это ты.** Я разрешаю себе быть особенным человеком, не похожим на других, человеком со своими мыслями, со своими желаниями, со своими особенностями. И я позволяю другим людям быть самими собой. Я не додумываю за других, не принимаю за них решений, не переделываю других, я отвечаю за себя, совершенствуюсь, люблю, радуюсь, общаюсь, проявляю заботу, если мне всего этого хочется.