



101 СПОСОБ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

1. Хорошенько потанцуйте.
2. Встретьтесь с близким другом или родственником и поболтайте с ним все на свете.
3. Возьмите больничный, чтобы отдохнуть и психологически разгрузиться.
4. Скажите «нет» на некоторый срок вашим домашним обязанностям и всему тому, на что вы вынуждены тратить свое драгоценное личное время.
5. Запишитесь на сеанс к психотерапевту.
6. Уменьшите требования к самому себе. Когда вы переживаете трудные времена, вам стоит умерить ваши ожидания по отношению к самому себе.
7. **Полежите на диване с хорошей книгой.**
8. Посмотрите приятное/глупое/смешное/развлекательное телешоу или фильм.
9. Перечитайте свои любимые детские книги с картинками.
10. Позвольте вашим близким напомнить, что они вас любят.
11. Насладитесь великолепными произведениями искусства.
12. Посмотрите видео на ютуб-канале Эллен Дедженерес, героями шоу которой являются очаровательные детишки, или что-то подобное.
13. Проведите немного времени на каком-то развлекательном портале.
14. Обратитесь за помощью к вашему начальнику, врачу, партнеру, психотерапевту или маме. Пусть окружающие люди знают, что вы нуждаетесь в помощи.
15. Закутайтесь в уютное одеяло и выпейте чашечку горячего чая.
16. **Сделайте вдох. Глубокий и медленный. Досчитайте до четырех при вдохе и до шести при выдохе.**
17. Жидкость. Выпили ли вы сегодня достаточное количество воды?
18. Не забывайте правильно питаться. Скушали ли вы сегодня что-то здоровое и питательное?
19. Сон. Спали ли вы сегодня 7-9 часов? Может быть, пришло время, наконец, выспаться?
20. Примите душ. Затем высушите волосы и наденьте одежду, в которой вы будете себя чувствовать комфортно.
21. **Выйдите погулять на улицу и насладитесь солнечным днем.**
22. Проойдитесь в течение 30 минут медленным шагом, чтобы прогулка вам доставила максимальное удовольствие. Ну или хотя бы 10 минут, если 30 минут для вас слишком много.
23. Прочтите рассказ или серию рассказов о людях, которые смогли преодолеть жизненные невзгоды или справились со своими эмоциональными трудностями. (Я лично восхищаюсь рассказом Дж. К. Роулинг).
24. Сходите на какое-либо групповое собрание, на котором люди поддерживают друг друга.
25. Если вы думаете, что виновником вашего состояния является физическое заболевание, обязательно обратитесь к своему врачу.
26. Полежите в течение часа в горячей ванне при зажженных свечах.
27. Почитайте вдохновляющие цитаты.
28. **Обнимите кого-нибудь или что-нибудь: своего партнера, подушку или собаку своего друга.**
29. Прочтите старые письма или открытки от друзей и родственников, которые напомнят вам о счастливых временах.
30. Займитесь вязанием, лепкой, выпечкой, то есть займите чем-нибудь свои руки.
31. Займитесь спортом: бегом, йогой, плаванием, вложите в это занятие все силы.
32. **Напишите о своем состоянии. Расскажите бумаге или документу Word все, что вы испытываете.**
33. Создайте план того, как выйти из подавленного состояния. Перечислите в нем все, что вам нужно сделать, чтобы справиться со всеми своими проблемами. Разделите этот план на несколько частей, что позволит вам легче придерживаться его.
34. Помните: вам нужно преодолеть следующие 5 минут. Затем последующие пять. И так шаг за шагом.
35. Посвятите хотя бы 5 минут медитации.
36. **Напишите список из 25 причин, почему с вами все будет в порядке.**
37. Напишите список из 25 вещей, которые вы смогли достигнуть или преодолеть.
38. Напишите список из 25 качеств, которые делают вас хорошим и привлекательным человеком.
39. Напишите список из 25 вещей, которую делают вашу жизнь красивее.
40. Вдохните ароматы, которые приносят вам счастье.
41. Напишите друзьям и родственникам письмо с просьбой о поддержке, если вы не чувствуете в себе сил попросить у них помощи напрямую.
42. **Полежите на земле. Пусть земля или пол держат вас.**
43. Уберитесь в своей комнате. Иногда уборка помогает нам успокоить ум.
44. Спросите себя: какая вещь для меня является сейчас наиболее приоритетной? Сделайте ее. Затем задайте этот вопрос себе еще раз.
45. Почитайте хорошую поэзию, к примеру, Бродского, Блейка или Есенина.
46. Возьмите технический перерыв. Удалите свою страницу в социальной сети, если чувствуете, что нахождение тут негативно влияет на вас.
47. Или, может быть, наоборот, посвятите больше времени интернет-общению. Если вы ощущаете себя, словно бы находитесь в изоляции, даже общение в интернете с друзьями и членами семьи может оказаться очень приятным делом.
48. Выходите в общество, чтобы пообщаться и познакомиться с новыми людьми. Хотя бы просто посидите в кафе или на скамейке в музее, чтобы таким образом прочувствовать жизнь вокруг вас.
49. Или, если вы чувствуете, что перенасытились контактами, идите домой. Отмените все свои планы, встречи и побудьте немного интровертом.
50. Попросите друзей и членов семьи напомнить вам о том, что все будет в порядке, и о том, что ваше чувство разбитости является временным.

51. Украсьте комнату гирляндами, которые придадут обстановке немного волшебства.
- 52. Потратьте немного денег, чтобы провести этот день с максимальным комфортом.** Вы можете, например, взять такси, вместо того, чтобы ехать на автобусе, или заказать себе обед, а не готовить его самостоятельно. Купите цветы, которые вам доставляют радость.
53. Займитесь искусством. Нарисуйте что-нибудь с помощью цветных карандашей или акварели. Раскрасьте кусок камня. Просто создайте что-нибудь своими руками.
54. Сходите и побродите по окрестностям, чтобы взглянуть на красивые дома. Испытайте чувство восхищения разнообразными видами дизайна.
- 55. Сходите в местный приют для животных, общение с которыми также может привести вас в чувство.**
56. Посмотрите фотографии людей, которые вам дороги. Поставьте их в качестве фона на телефон или рабочий стол ноутбука.
57. Слушайте песни, которые напоминают вам о счастливых временах.
58. Почитайте книги из категории «духовная литература».
- 59. Покричите, побейте подушку, порвите на кусочки листок бумаги, потрясите своим телом – то есть сделайте что-нибудь, чтобы сбросить свою отрицательную энергию.**
60. Съешьте свое самое любимое блюдо.
61. Посмотрите юмористический блог на Ютубе.
62. Вечером выключите свет, посидите и посмотрите на звезды, ничего не делая.
63. Сделайте небольшую работу, результат которой принесет вам удовлетворение. К примеру, вымойте посуду, заправьте кровать, напишите электронное письмо.
64. Сходите в церковь. Побудьте среди людей и просто насладитесь атмосферой.
- 65. Позвольте себе помечтать о тех вещах, которых вы хотите достичь. В мечтании есть позитивный заряд энергии.**
66. Посмотрите успокаивающие видеоролики, что позволит вам крепче заснуть этой ночью.
67. Послушайте церковные песнопения, звучание тибетских чаш или звуки природы.
68. Возьмите раскраску для взрослых, почувствуйте себя художником.
69. Вспомните свои старые хобби. Даже если вам кажется, что они надоели, попробуйте что-то восстановить. Возможно, они вам доставят прежнее удовольствие.
70. Окунитесь в воду, поплавайте в бассейне, реке, где угодно.
71. Поднимитесь в горы. Ощутите их красоту и мощь.
- 72. Погуляйте в лесу, побродите среди деревьев, общайтесь с ними.**
73. Почитайте книги из серии «Помоги себе сам», и найдите какой-нибудь полезный для себя совет.
74. Помните: теперь ваша главная и единственная работа – это буквально делать один шаг за другим.
75. Не бойтесь выражать все свои чувства. Если вы нуждаетесь в поддержке, обратитесь за помощью.
76. Смотрите грустные фильмы, если ваша душа просит об этом.
- 77. Потанцуйте под свои самые любимые и дурацкие песни школьных лет.**
78. Если у вас есть сад, идите в сад. Если у вас есть комнатные растения, поработайте с ними. Если у вас нет ни растений, ни сада, выйдите на улицу и сходите в местный парк и ботанический сад, прикоснитесь и почувствуйте запах всех этих великолепных растений.
79. Если вы хотите целый день пролежать в постели за просмотром сериалов, сделайте это. Побалуйте себя.
80. Посмотрите комедийные шоу по телевизору.
- 81. Поищите примеры людей, которые прошли через то, что вы сейчас испытываете сами. В целом, ищите примеры для вдохновения.**
82. Воспользуйтесь помощью экспертов: психотерапевтов, юристов, представителей духовенства. Пусть те, кто получил профессиональное образование, поддержат вас.
83. Узнайте больше о том состоянии, которое вы переживаете: как вы можете поддержать себя.
84. Установите для себя определенный порядок бытовых дел и старайтесь придерживаться его. Все эти дела смогут принести вам чувство душевного комфорта и позволять держаться в этот период жизни, который кажется совершенно хаотичным и неконтролируемым.
85. Сделайте из своего жилища настоящее уютное гнездышко, превратив свою спальню или дом в настоящее произведение искусства, насколько это возможно.
- 86. Встаньте пораньше и понаблюдайте за восходом солнца.**
87. Выйдите вечером на улицу и понаблюдайте за закатом.
88. Составьте свой собственный список успокаивающих действий.
89. Определите для себя ритуал утренних действий, который станет для вас своеобразной поддержкой перед началом трудового дня.
90. Разработайте такой же расслабляющий вечерний ритуал.
91. Вы можете поискать людей с похожими проблемами и пообщаться с ними.
- 92. Станьте волонтером в местном приюте, больнице или доме для престарелых. Помогайте людям, которые также переживают трудные времена.**
93. Постарайтесь больше находиться в компании своего близкого друга или члена семьи. Это позволит вам почувствовать себя намного лучше.
94. Выгуляйте собаку. Или, если у вас нет собаки, возьмите на время ее у друга.
95. Постарайтесь говорить «стоп» вновь приходящим негативным мыслям.
96. Проведите сеанс релаксации, сходите в салон, сделайте массаж, маникюр и т.д.
- 97. Сделайте что-нибудь спонтанное.** Выберите неожиданный для себя маршрут прогулки или поездки на работу. Закажите что-нибудь новое в меню ресторана. Послушайте необычную для себя музыку.
98. Разработайте со специалистом план физических упражнений или питания, который/которые будут поддерживать вас и ваше здоровье.
99. Помолитесь, медитируйте. Напишите письмо Богу, Вселенной, Высшему космическому разуму – в зависимости от того, во что вы верите.
100. Каким бы советом вы ни решили воспользоваться, старайтесь верить во все, что вы делаете.
- 101. Наконец, пожалуйста, не забывайте – все, что с вами сейчас происходит, – это временный этап в вашей жизни.** Возможно, сейчас вам в это сложно поверить, но это обязательно пройдет. И если вы сами в себя не верите, то в вас все равно буду верить я.

КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ:

ТЕЛЕФОН: (83159)48480

ПОЧТА: ZENTR.PPMSPBOR@YANDEX.RU

ВК: [HTTPS://VK.COM/ZPPMSPBOR](https://vk.com/zppmspbtor)

АДРЕС: НИЖЕГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ, Г. БОР, ЖИЛОЙ РАЙОН БОТАЛОВО-4, УЛ. ЛЕНИНГРАДСКАЯ, УЧ. 2А