7 правил психологии,

которые стоит знать всем!!!!

1. Правило Зеркала.

Окружающие меня люди - мои зеркала. Они отражают особенности моей собственной личности, часто не осознаваемые мною. Например, если кто-то мне хамит, значит, я так хочу, я это позволяю. Если кто-то снова и снова обманывает меня, значит, у меня есть склонность к тому, чтобы поверить любому. Так что обижаться не на кого.

2. Правило Выбора.

Я осознаю, что все происходящее в моей жизни есть результат моего собственного выбора. И если сегодня я общаюсь со скучным человеком, значит ли, что и я такой же скучный и занудливый человек? Нет плохих и злых людей – есть несчастные. Если я разгребаю их проблемы, значит, мне это нравится. Так что, не к кому предъявить претензии. Я сам причина всего, что происходит со мной. Авторы и творцы своей судьбы - мы сами.

3. Правило Погрешности.

Я соглашусь с тем, что могу ошибаться. Не всегда мое мнение или мои поступки другие люди должны считать правильными. Реальный мир не только черное и белое, есть еще светло-серое и темно-белое. Я не ИДЕАЛ, я просто хороший человек и имею право на ошибку. Главное – суметь признать её и вовремя исправить.

4. Правило Соответствия.

Я имею ровно то и ровно столько, чему я соответствую, чего заслуживаю, не больше, не меньше, касается ли это отношений с людьми, работы или денег. Если я не могу любить человека на полную катушку, смешно требовать, чтобы этот человек ТАК любил меня. Так что все мои претензии бессмысленны. И вместе с тем, когда я решаю измениться - меняются и окружающие меня люди (в лучшую сторону).

5. Правило Зависимости.

Мне никто ничего не должен. Я же смогу бескорыстно помочь всем, кому могу. И мне это в радость. Чтобы стать добрым, надо стать сильным. Чтобы стать сильным, надо поверить в то, что я всё могу. А я верю! Но надо и уметь говорить «НЕТ!»

6. Правило Присутствия.

Я живу здесь и сейчас. Прошлого нет, потому что каждую следующую секунду наступает настоящее. Будущего нет, потому что его еще нет. Привязанность к прошлому приводит к депрессии, озабоченность будущим порождает тревогу. Пока я живу настоящим, я НАСТОЯЩИЙ. Есть повод порадоваться.

7. Правило оптимизма.

Пока мы ругаем жизнь, она проходит мимо. Глаза видят, ноги ходят, уши слышат, сердце работает, Душа радуется. Мой фитнес - солнечное лето, луг и речка. Пока я двигаюсь, пока ветер овевает кожу - я живу. Когда я смотрю телевизор, лежа на диване, или общаюсь с френдами в инете - я не в этом, а в потустороннем мире.