

# СОХРАНИ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

## 1. УМЕЙТЕ НА ВРЕМЯ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ЗАБОТ И НЕПРИЯТНОСТЕЙ

- как бы ни были велики неприятности, избавьтесь от гнета тяжелых мыслей;
- не заражайте своим плохим настроением окружающих;
- будьте разумны и тактичны, не превращайте неприятность в «мировую катастрофу»;
- чтобы не случилось в жизни, помните, жизнь продолжается.

## 2. ГНЕВ - ПЛОХОЙ СОВЕТЧИК В ОТНОШЕНИЯХ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ

- никогда не доводите себя до гнева и не входите него;
- остановитесь, сделайте паузу, вспомните мудрый совет: «Гнев - орудие «слабых»»;
- лучшая разрядка гнева - физическая работа.

## 3. ИМЕЙТЕ МУЖЕСТВО УСТУПАТЬ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ПРАВЫ

- упрямство свидетельствует о капризности и незрелости человека;
- умейте выслушать своего оппонента;
- уважайте его точку зрения, его взгляды;
- помните французскую поговорку: «Если женщина не права, извинись перед ней».

## 4. БУДЬТЕ ТРЕБОВАТЕЛЬНЫ К СЕБЕ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО

- не ожидайте от других того, чего не можете сделать сами;
- не стремитесь переделать людей, воспринимайте их такими, как они есть.

## 5. МЫ ЛЮДИ, А НЕ АНГЕЛЫ

- нельзя быть совершенством во всем;
- не думайте, что вы лучше всех или хуже всех: оценивайте себя реально, достойно, не унижая себя и не оскорбляя других;
- узнайте свои возможности и делайте то, к чему у вас есть призвание, а стальное делайте в силу возможностей, но всегда добросовестно, честно и усердно.



## 6. НЕ НОСИТЕ В СЕБЕ СВОЕ ГОРЕ И НЕ КОПИТЕ НЕПРИЯТНОСТИ

- не оставайтесь наедине со своими неприятностями и горем;
- горе, как и счастье, надо делить с людьми: исповедь облегчает горе и усиливает радость человека;
- старайтесь и сами быть участливыми и сочувствующими, добрыми и человечными, милосердными и мудрыми.