***ПРАВИЛА  ПОДГОТОВКИ  К  ЭКЗАМЕНАМ******(памятка для студента)***

* Оцени количество дней на подготовку к экзамену (зачету): из общего количества дней до экзамена (зачета) надо вычесть 2 дня перед экзаменом (зачетом), выходные и праздники. Надо учесть, что подготовка может идти и по другим дисциплинам. При оценке интенсивности надо иметь в виду, что время  занятий в день ограничено (от 4 до 8 часов).
* Попроси близких и родных подбадривать тебя, хвалить за то, что ты делаешь хорошо, так как часто родители не замечают, что ты стараешься, что тоже переживаешь за результат. Пусть не всегда все получается, но все-таки плюсы есть.
* Обеспечь себе дома удобное место для занятий. Проследи, чтобы никто и ничто тебе не мешало (телевизор, магнитофон, телефон, разговоры с домашними и т.п.).
* Позаботься о сне. Увеличь время на сон приблизительно на 1 час. Лучше используй дробный сон и 1-2 часа спи днем.
* Позаботься о правильном питании, чтобы не было упадка сил, раздражительности и слабости. Грамотное питание: морковь (для лучшего запоминания), лук (от усталости), орехи (повышают выносливость), острый перец, клубника и бананы (улучшают настроение), капуста (для спокойствия),  лимон (для энергии), черника (улучшает кровоснабжение мозга), морская рыба (для питания клеток мозга).
* Используй эффективное время суток для работы. Самое благоприятное время для восприятия информации с 7.00 до 12.00 часов и с 14.00 до 17-18.00 часов.

**Если сдаете экзамен…**

* Экзамен является сильным стрессом. Некоторые учащиеся так волнуются, что, несмотря на хорошую подготовку, теряются и не могут связать двух слов. В голове все смешивается, и мысли разбегаются в разные стороны. Как справиться с волнением в подобной ситуации?
* Психологи предлагают учащимся воспользоваться некоторыми простыми приемами преодоления стресса.
* Отнеситесь к экзамену не как к вызову в суд по обвинению в государственной измене, а как к решению одной из нормальных жизненных задач.
* Не думайте о том, что недостаточно хорошо подготовились и выглядите хуже других.
* Старайтесь снизить чрезмерное волнение максимальным использованием привычных обыденных условий, типичных для вас ситуаций: режим дня, близкий к нормальному, удобная одежда, привычная прическа и неоднократно используемая верная шариковая ручка (а лучше две).
* Не расспрашивайте перед экзаменом идущих на него об их знаниях и неуспехах, а тем более о «диких требованиях» экзаменаторов. Во-первых, никто так не врет, как очевидцы. Во-вторых, сделать все равно ничего уже нельзя.
* Подумайте о том, где бы вы чувствовали себя наиболее комфортно. Может быть, на берегу моря или в поле. Когда вами овладевает беспокойство, пробуждайте в себе эти успокаивающие воспоминания, стараясь прочувствовать мельчайшие детали – ощущения, запахи…
* Мысленно успокаивайте себя словами: «Я знаю, что могу это сделать». «Я сделаю это хорошо». «Я получу от этого удовольствие».

**10 советов, которые помогут справиться даже с самыми сложными экзаменами.**

1. Соблюдайте четкий распорядок дня. Грызть гранит науки следует не больше восьми часов в сутки - этот процесс следует разбавлять активным отдыхом: гулять на свежем воздухе, плавать. Если на улице ливень - можно просто подняться из-за стола, пройтись несколько раз по комнате.

2. Попытайтесь определить свой наивысший пик активности: у "сов" - это вечер, "жаворонков" - утро.

3. Если переживания мешают сосредоточиться на учебе, встаньте из-за стола, отойдите на несколько шагов в сторону и сделайте несколько медленных глубоких вдохов и выдохов.

4. Правильно питайтесь. В меню должно быть много натуральных продуктов: фрукты, овощи, зелень, шоколад все это биологически активные вещества. Для поддержания сил можно принимать растения-адаптогены: корень женьшеня, лимонник, элеутерококк.

5. Не прибегайте к допингу: кофе, крепкий чай или специальные препараты могут навредить.

6. Перед экзаменом обязательно хорошенько выспитесь (последняя ночь ничего не решит, а наутро вы будете вялым и подавленным).

7. Продумайте наряд. Не следует шокировать преподавателей ультрамодной одежкой: оставьте ее для ночного клуба.

8. На экзамене держите эмоции в кулаке. Говорите четко и бодро, а не бубните себе под нос, заикаясь на каждом слове.

9. Если ваши нервы чуть тоньше каната, пропустите этот пункт. Все остальные могут взять себе на заметку успокаивающие препараты растительного происхождения: пустырник, настойку боярышника или мяты, корень валерианы. Не рекомендуем принимать сильнодействующих лекарств: тормозить будете куда лучше черепахи.

10. Очень важно никогда не спорить с экзаменатором. Все равно он лучше вас знает предмет - зачем будить в человеке зверя?

***Рекомендации от психолога подросткам.***

***Отношения с родителями.***

**1)** Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.

**2)** Постарайся объясняться с родителями человеческим языком - это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.

**3)** Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.

**4)** Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.

**5)** Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напомни вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.

**6)** Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.

**7)** Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.

**8)** Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.

**9)** Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.

**10)** Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!

**11)** Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.

**12)** Установи с родителями границы личной территории,  но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.

**13)** Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.

**14)** Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть, мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.

**О наказаниях.**

Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот "пустяк" может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо приуменьшаешь.

 Требуй, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают  так или иначе.

 Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражен на грязь, слякоть, а также на "двойку", поставленную "ни за что", не срывай зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.

Если родители решили разводиться, конечно, — это особый случай. Стоит понимать, что отец и мать — самостоятельные люди, они должны все решить сами. Тем более люди со временем меняются, поэтому нельзя винить родителей за то, что они утратили любовь друг к другу. И главное — запомни: родители разводятся не из-за тебя! Ты в этом не виноват!

**Дорогой Друг!**

Случалось ли тебе замечать за собой некоторую неуверенность в своих действиях?
 Испытывать беспокойство о том, достаточно ли стильно ты выглядишь?
 Смущаться при разговоре с малознакомыми или важными для тебя людьми?
 Ненавидеть свое отражение в зеркале? Ощущать, что ты никому не нужен, никому не интересен?
 Пришла пора дать отпор этим бесполезным мыслям и мешающим тебе нормально жить чувствам!

*Запомни самое главное правило:*
**«В ЖИЗНИ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАК ТЫ СЕБЯ ВОСПРИНИМАЕШЬ!»**

**1)** Постарайся более позитивно относиться к Жизни
**2)** Используй внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, постарайся тут же переключиться на приятное
**3)** Относись к людям так, как они того заслуживают
Выискивай в каждом человеке не недостатки, а достоинства
**4)** Относись к себе с уважением
Составь список своих достоинств. Убеди себя в том, что ты имеешь таковые
**5)** Попытайся избавиться от того, что тебе самому не нравится в себе:
Чаще смотри на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе.
Если да, то не откладывай
**6)** Начинай принимать решение самостоятельно:
Помни, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые тобой решения ты всегда можешь оправдать и обосновать
**7)** Постарайся окружить себя тем, что оказывает на тебя положительное влияние
Приобретай любимые книги, магнитофонные записи. Имей и люби свои «слабости»
**8)** Начинай рисковать:
Принимай на себя ответственность, пусть доля риска
сначала может быть невелика.
**9)** Обрети веру: в человека, в обстоятельства и т.д.
Помни, что вера в нечто более значительное, чем ты сам, может помочь тебе в решении трудных вопросов. Если ты не можешь повлиять на ход событий, «отойди в сторону» и просто подожди

*Дорогой Друг! Только от тебя зависит, как сложится твоя жизнь.*

*Поэтому, всегда помни слова прекрасной умной женщины Коко Шанель:
«Все в наших руках, поэтому нельзя их опускать!»*

**Кодекс поведения в конфликте.**
**Двенадцать правил кодекса.**

**1. Дай партнеру «выпустить пар».**

Если он раздражен и агрессивен, то нужно помочь ему снизить внутреннее напряжение. Пока этого не случится, договориться с ним трудно или невозможно. Во время его «взрыва» следует вести себя спокойно, уверенно. Но не высокомерно.

Если человек агрессивен, значит он переполнен отрицательными эмоциями. Представьте, что вокруг вас оболочка, через которую не проходят стрелы агрессии.

**2. Потребуй от партнера спокойно обосновать претензии.**

При этом скажи, что будешь учитывать только факты и объективные доказательства. Людям свойственно путать факты и эмоции. Поэтому эмоции отметай, спрашивая: «То, что вы говорите, относится к фактам или мнению?»

**3. Сбивай агрессию неожиданными приемами.**

Например, спроси доверительно у партнера совета, задай неожиданный вопрос совсем о другом, но значимом для него. Напомни о том, что вас связывало в прошлом и было очень приятным. Скажи комплимент, вырази сочувствие… Главное, чтобы твои просьбы, воспоминания, комплименты переключали сознание твоего разъяренного партнера.

**4. Не давай партнеру отрицательных оценок, а говори о своих чувствах.**

Не говори: «вы меня обманываете», лучше: «Я чувствую себя обманутым».

**5. Попроси сформулировать желаемый конечный результат и проблему как цепь препятствий.**

Проблема это то, что надо решить. Отношение к человеку это фон или условия, в которых приходится ее решать. Определи вместе с партнером проблему и сосредоточься на ней. Не позволяй эмоциям управлять тобой.

**6. Предложи партнеру высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения.**

Не ищи виновных и не объясняй создавшее положение, а ищи выход из него. Не останавливайся на первом приемлемом варианте решения, а создавай спектр вариантов. Потом из него выберите лучший.

При поиске путей решения проблемы помни, что следует искать взаимоприемлемые варианты решения. Ты и партнер должны быть удовлетворены взаимно. Вы оба должны стать победителями.

Если не смогли договориться о чем-то, то ищи объективную меру для соглашения (нормативы, факты, инструкции и т.п.).

**7. В любом случае дай партнеру возможность «сохранить свое лицо».**

Не позволяй себе распускаться и отвечать агрессией на агрессию. Не задевай его достоинства. Он этого не простит, даже если уступит нажиму. Не затрагивай его личности. Давай оценку только его действиям.

**8. Отражай как эхо смысл его высказываний и претензий.**

Чаще спрашивай: «Правильно ли я вас понял?», «Вы хотели сказать именно это?» Эта тактика устраняет недоразумения и, кроме того, она демонстрирует внимание к человеку. А это тоже уменьшает агрессию.

**9. Держись как на острие ножа в позиции «на равных».**

Держись в позиции спокойной уверенности, она удерживает партнера от агрессии, помогает обоим не «потерять лицо».

**10. Не бойся извиниться, если чувствуешь, что виноват.**

Во-первых, это обезоруживает партнера, во-вторых, вызывает у него уважение. Ведь способны к извинению только уверенные и зрелые личности.

**11. Оформи принятую договоренность и оговори взаимоотношения на будущее.**

Обязательно подпиши те договоренности, которые удалось достичь на этой встрече.

**12. Независимо от результата разрешения противоречия старайся не разрушить отношения.**

Вырази свое уважение и расположение к партнеру и выскажи сожаление по поводу возникших трудностей.

**Девять упражнений для души**

**(управление своим эмоциональным состоянием)**

Метеорологи уже давно добились впечатляющих результатов в управлении погодой. Им ничто не стоит разогнать тучи или предотвратить снегопад (при соответствующем финансировании, конечно!). За это им честь и хвала!

Что же касается внутренней, душевной погоды, то оказывается – ею тоже можно управлять! Если у вас в душе вдруг стало пасмурно и уныло, начал тоскливо накрапывать мелкий дождь и печально завывать промозглый ветер – не отчаивайтесь.

Хорошее настроение при желании можно вернуть буквально за пару минут. Попробуйте один или несколько приемов из этой статьи, и в вашем внутреннем мире вновь засияет солнышко!

**«Эмоциональный жест».**

Что в душе, то и в теле. На грусть тело реагирует сгорбленными плечами, опущенной головой, тяжелым дыханием. На радость – улыбкой, стройной осанкой, приподнятым подбородком, ровным и уверенным дыханием.

Но этот закон верен и в обратную сторону: что в теле, то и в душе. Тело и душа настолько привыкают подстраиваться друг под друга, что задав определенную формочку для тела, можно вызвать нужные эмоции в душе.

Этот прием давно знают и с удовольствием используют актеры: когда через тело, через определенный «эмоциональный жест», вызывается нужное чувство. И если «вся наша жизнь – игра» и все мы в чем-то актеры, то почему бы и нам не научиться, когда нужно, создавать себе хорошее настроение?

Итак, если в душе поселилась грусть и тоска, то в первую очередь попробуйте сбить это состояние, используя произвольную комбинацию из следующих физических действий:

 Сделайте несколько очень глубоких вдохов-выдохов
 Разок-другой зевните с удовольствием
 Сделайте небольшую зарядку: приседания, наклоны,

 потягивания…
 «Трясучка» - потряситесь всем телом, так чтобы пошла

 мелкая дрожь.
 «Напряжение-расслабление» - максимально напрягите все

 мышцы своего тела, держите их секунды 2-3 в таком

 состоянии, и потом сбросьте напряжение.

 Эти приемы помогают нейтрализовать влияние негативных эмоций. После чего уже можно начать создавать себе бодрое и жизнерадостное настроение с помощью «позитивных эмоциональных жестов». Например, таких:

 Сделайте красивую, ровную осанку: распрямите плечи,
 грудь вперед, голову гордо поднимите вверх…
 Улыбнитесь (себе в зеркале, окружающим предметам, людям

 или просто так…).
 Удерживайте улыбку как минимум 10 минут!
 С криком «Yes!» вскиньте руки вверх!

Список подобных «позитивных эмоциональных жестов» можно продолжать достаточно долго, но на самом деле гнаться за количеством не нужно. Достаточно знать 2-3 своих любимых движения, которые позволяют буквально в мгновенье ока сменить внутреннее состояние. И, конечно же, не только знать, но и использовать.

**«Очистка радиоэфира».**

Если в душе плохо, то прислушайтесь к своим внутренним голосам. Что они говорят и с какой интонацией? Какая звуковая поддержка у вашего плохого настроения?

Скорее всего, она на высоте. Зацикленно, как испорченная грампластинка, вы можете целыми часами повторять чьи-то грубые и обидные слова, сказанные в ваш адрес, не осознавая этого.

Бабушка, которая оскорбила вас в автобусе, уже давно уехала. Но вы, сами не замечая того, можете уже в сотый раз воспроизводить в своей памяти ее ругань.

Завтра вам предстоит разговор с начальником. Он еще ни слова не сказал, но вы уже успели за него додумать, как он будет спорить, отказывать, не соглашаться. И ваше внутреннее радио способно целый день портить вам жизнь, транслируя этот вымышленный разговор.

Пока эти внутренние голоса-пакостники будут хозяйничать у вас в голове – великолепная подпитка вашему плохому настроению обеспечена. Что же делать?

***Можно воспользоваться как минимум двумя приемами:***

Запустите как бы ускоренную перемотку (если это радио внутри вашей головы – то значит и в вашей власти им управлять!)

Тогда внутренние голоса начнут звучать в полтора раза быстрее, станут писклявыми, детскими, смешными… И воспринимать их всерьез будет уже невозможно. Скорее, даже придется сдерживать себя, чтобы не рассмеяться.

Второй вариант – запустить во внутреннем радиоэфире какую-нибудь веселую песню: «А в остальном, прекрасная маркиза, все хорошо, все хорошо…» или «Жил да был черный кот за углом…» Двадцати минут такой веселой радиопередачи обычно хватает, чтобы жизнь снова начала рисоваться в светлых тонах.

**«Машина времени»**

Время лечит все. То, что в школьные времена казалось самой ужасной трагедией в жизни, по прошествии лет способно вызвать разве что спокойную улыбку.

Легко быть философом, когда неприятное событие уже далеко в прошлом, не так ли?

Но раз так, то что мешает, вместо того чтобы испытывать самые разные оттенки черных эмоций в настоящем, перенестись в будущее (в воображаемой машине времени), и уже оттуда трезво и реалистично взглянуть на так называемую трудную жизненную ситуацию в настоящем.

Поверьте, как только у вас получится вжиться в образ себя, но только на 10-20 лет более старшего, так сразу же вы почувствуете, как отступают грусть и обида.

Уволили с работы? Неужели через десяток лет это событие далекого прошлого будет вас волновать?

Сожгли утюгом новое платье? Да уже через две недели это будет казаться вам сущим пустяком.

Если плохому настроению еще под силу справиться с вами сегодняшними, то вы из будущего ему явно не по зубам. Поэтому переживайте тяжелые моменты своей жизни не «здесь и сейчас», а из своего будущего. Когда уже есть и запас житейской мудрости, и философское отношение к жизненным неурядицам, и понимание, что «и это пройдет…»

**«Взрыв эмоций».**

Если вы чувствуете, что уже не в силах сдерживать накопившиеся негативные эмоции, что они готовы взорваться, как перегретый паровой котел, то самое лучшее в этой ситуации -- это отпустить свои чувства, не подавлять их, дать им возможность выплеснуться.

Если хочется плакать – проревитесь от всей души, так, чтобы слезами смыло все тягостное изнутри. Не сдерживайте слез. Они оказывают очищающее воздействие.

Если внутри кипит злость – возьмите подушку и как следует ее отлупите. Не подавляйте накопившуюся агрессию. Пусть уж она лучше выплеснется на подушку, чем на невинного человека, который случайно попадется под руку.

Иногда самый простой способ разогнать в своей душе грозовые тучи -- это дать им возможность разразиться ливнем с громом и молниями… гроза кратковременна, и обычно сразу после нее в небе появляется радуга и вновь начинает греть теплое солнышко.

***К этой технике есть два замечания:***

Во-первых, сделайте этот выброс эмоций наружу управляемым и экологичным: если плачете – то не на работе, а дома в нужном месте и в нужное время; если выплескиваете агрессию, то не на людей, а на подушку…

А во-вторых, постарайтесь не доводить себя до состояния, когда эмоции становятся настолько неуправляемыми, что приходится прибегать к «взрывным» техникам. Если вовремя применять другие приемы из этой статьи, то «аварийные взрывы» вам не потребуются.

 **«Взгляд юмориста!».**

А если бы вы работали Михаилом Задорновым? Непростая работа, не так ли? Это же нужно в каждой ситуации, даже весьма плачевной, находить какие-то позитивные стороны: что-то, над чем можно посмеяться, чему можно улыбнуться.

Ну, а если все-таки попробовать? Смотреть на жизнь глазами юмориста?

В следующий раз, когда в вашей жизни произойдет что-то, что видится в мрачных красках, взгляните на это событие по иному. Так, как будто вам нужно сделать из него юмористическую зарисовку. Ну работа у вас такая!

Что смешное можно заметить в этом событии? Как можно о нем рассказать так, чтобы это было весело и интересно? Ищите такие детали в происшедшем, которые сделают его достойным юмористического журнала.

И если в результате ваши друзья смеются, слушая о том, как вы сломали себе ногу, или устроили пожар на даче, или о том, как у вас угнали автомобиль… значит, все в порядке! Находить светлые стороны в любой ситуации вы умеете!

 **«Забор Тома Сойера».**

Есть дела, которые сами по себе способны испортить настроение: мойка посуды и полов, стирка, чтение скучных учебников, поездка в душном транспорте в час пик…

Заранее зная, что какое то дело будет вам в тягость, не ждите пока у вас ухудшится расположение духа, а включите свое воображение и начните фантазировать.

Представьте, что вы живете в волшебном мире, в котором это малоприятное дело становится безумно интересным и увлекательным.

Если мыть посуду, то представлять, что вы археолог, счищающий грязь с античных амфор. И с восторгом наблюдать, как под вашей рукой начинают проступать древние письмена.

Если стирать белье, то исполнять роль героини очередного рекламного ролика, про стиральный порошок. Предвкушая огромный гонорар, который вы получите за эти съемки.

Если читать скучный учебник, то так, как вы читали бы настоящую волшебную книгу: с заклинаниями, которые сбываются, если их произнести.

Для каждого дела лучше придумать не одну, а две-три «легенды», превращающих это занятие во что-то занимательное. И тогда вы будете получать прочувствованное удовольствие от любой, даже очень неприятной работы, которую приходится выполнять.

**«Мыльная опера»**

*Анекдот на тему:*

*Американец, когда не хочет идти на работу – звонит своему шефу, со словами: «Шеф, у меня болит голова», и получив отгул, спокойно идет на бейсбольный матч.*

*Русский же, когда не хочет идти на работу – каким то непонятным, удивительным способом вызывает у себя самую настоящую головную боль, и получив отгул – остается болеть дома.*

Милые женщины, вы великолепные актрисы! И если быть честным, очень часто вам плохо не потому, что есть реальные основания для этого «плохо», а потому что вы сейчас разыгрываете красивый спектакль для кого-то. И по сценарию у вас должна быть «душевная боль».

Ну это как когда ребенок падает и ушибает коленку. Если рядом никого нет, то он сердито потрет ушиб и пойдет дальше. Но если рядом есть мама или какой другой зритель – то начинается очень искренний театр, с самыми настоящими слезами и болью.

Соответственно, если вам стало плохо, проверьте, не играете ли вы для кого-то спектакль. И если дело обстоит именно так, то попробуйте донести до человека свою мысль как-то по-другому: не через показ своей душевной боли, а через открытую и честную просьбу или через жесткое требование.

Либо, если спектакль все-таки нужен, то продолжайте его играть, но только внешне. Пусть на лице у вас будут написаны самые разные эмоции, а внутри будет по-прежнему спокойное и крепкое душевное «хорошо».

P.S. Мужчины точно так же играют в подобные «мыльные оперы», поэтому все вышесказанное имеет отношение и к ним.

**«Фоторобот».**

Душевная боль -- это не просто абстракция, она имеет вполне конкретное физическое отображение в теле. Например, попробуйте ответить на следующие вопросы, относительно мучающего вас чувства:

 Где оно расположено в вашем теле? В руках? В ногах? В

 животе?

 Какой оно формы? Круглое? Квадратное? Треугольное? …
 Из какого материала сделано? Твердое или мягкое? …
 Какого оно цвета? Есть ли звуки, сопровождающие

 ощущение? …
 В результате у вас могут получиться примерно следующие описания: «страх – это холодная, жесткая, стальная пружинка, серого цвета, находящаяся в центре живота, диаметром около 15 см, дрожит, издает пищащий звук…» Или «обида – это тяжелый прямоугольник, размером с кирпич, расположенный в центре груди, сделан из жидкой ртути, черного цвета, горячий…»

Как это ни удивительно, но подобные картинки можно найти практически для любого чувства. И когда подобный портрет есть у вас на руках, то с ним можно начинать работать.

Первый способ: просто внимательно разглядывайте получившуюся картину душевной боли. Как показывает практика, достаточно 3-4 минут такого наблюдения, чтобы она исчезла или стала почти незаметной.

Второй способ: взять какой-нибудь один параметр, например, цвет, и его поменять. Покрасьте в своем воображении неприятное чувство желтой краской, и оно сразу же потеряет всю свою власть над вами.

Этот прием отлично справляется и с физической болью. Если болит голова или ноют зубы – точно так же, составив фоторобот и поработав с ним, вы избавитесь и от этих неприятных ощущений.

**«Вкусная еда».**

Совершенно простой, но практически безотказный прием. Если на сердце тяжело – зайдите в ближайший ресторан, закажите хороший обед (ужин) и уже через полчаса неприятная тяжесть из сердца плавно перетечет в приятную тяжесть в желудке.

Как ни странно, во многих случаях, этот способ срабатывает лучше самых крутых и навороченных психологических техник.

Кстати, если нет под рукой еды – достаточно простой жевательной резинки. Что называется: защита от кариеса и от стресса в одном флаконе!

**«У природы нет плохой погоды…».**

Необязательно сразу же накидываться на каждую грустинку или обидку, которые забрели к вам погостить. Переживание душевной боли зачастую добавляет новых красок и свежего вкуса в обыденную жизнь. И тогда огромное удовольствие удается получать и от плача, и от злости, и от тоски.

Ну, а если ненастье задерживается в вашей душе дольше, чем бы вам хотелось? Тогда, к вашим услугам приемы и техники из этой статьи! Хозяином своей душевной погоды должны быть все-таки вы, а не какие-то случайные внешние обстоятельства.