

Здравейте!

Промяната на условията ви дава прекрасната възможност да поспрете и да си починете от бясното препускане и състезание с времето, което никога не стига. Сега, както никога до този момент, имате шанса да обърнете фокуса върху себе си и важните неща в живота си. Какво мислите, ако отделите време и поразсъждавате върху някои въпроси, като например: „Аз наистина ли се обичам?“, „Искам ли да действам така?“, „Искам ли така да се чувствам?“, „Как искам да действам?“, „Как искам да се чувствам?“, „Пълноценно ли преминават дните ми?“, „Имам ли нужда от промяна?“, „Искам ли да прекарвам повече приятни мигове с близките си?“, „Правя ли мили жестове на всички важни за мен хора?“, „Мога ли да направя нещо, за да зарадвам родителите си?“...

Сега е подходящият момент да се замислите върху това как бихте искали да действате, да чувствате, да се радвате, да бъдете истински щастливи и така ще откриете вашата възможност за развитие. Направете едно упражнение - отделете време за себе си и опитайте да се опишете. Ще се изненадате от резултатите. Нашата самооценка се заздравява най-добре, когато добродетелите ни бъдат разкрити и оповестени – това е най-силният подтик на развитието.

Извиквайте мечтани образи в съзнанието си, защото силата на въображението има огромна енергия – тя може да промени емоционалното ни състояние и да предизвика нови решения, които да отхвърлят ниското ни самочувствие и да ни помогне да се захванем упорито да действваме, за да сбъднем мечтите си.

Много полезно за всеки човек е да организира правилно своя дневен режим, който може да бъде изписан и поставен на важно място в личното му пространство. С някои от вас вече сме обсъждали важните неща за мозъка, които помагат и за по-лесното запомняне на учебния материал като – разумно хранене; спорт; хобита; почивка; хигиена и редовно проветряване на мястото за учене; говорили сме за влиянието на шума, музиката, ароматите, етеричните масла, цветовете; спокойствието на ума и доброто настроение; използването на „карти на паметта“ и *мозъчна* гимнастика – възползвайте се от тях и ще усетите благотворното им влияние върху бързината, с която учите уроците си и начина, по който се чувствате.

Бъдете активни и здрави!

Може да ми задавате въпроси и да споделяте неща, които ви вълнуват!

Лилия Механджийска, психолог