

7 правил емоційного здоров'я від Ліз Бурбо

1. Носити кольоровий одяг!

Люди, які носять виключно одяг чорного кольору, як правило, страждають від так званої травми «відторгнутого». Тим самим вино ніби намагаються зменшити силу страждань, які відчують, адже чорний колір «блокує» можливість відчувати оточуючий світ. Але вони забувають про дуже важливих фактор: оточуючі люди теж не можуть відчувати їх.

2. Пити більше води!

Різні види рідини, які споживає людина протягом дня, не входять у ту норму води, яку людина має випивати щоденно. Це має бути саме чиста природня вода, яка здатна допомогти організму очиститися від кислоти, яка на сьогодні виробляється практично всіма продуктами харчування.

3. Будьте уважні до своїх думок!

Пам'ятайте, Ви ніколи не зможете контролювати те, що говорять або у що вірять інші люди. Але Ви можете прийняти рішення стати господарем своїх власних думок, і як наслідок, своїх слів, які завжди є відображенням Вашого мислення.

4. Знайдіть час для повноцінного сну!

Буде дуже добре, якщо перед сном Ви почитаєте якусь легку художню літературу. Якщо Вам заважають заснути різні думки, спробуйте перед сном записати на папері, в зошиті чи в щоденнику все, що приходить в голову протягом дня. Лягаючи в ліжку намагайтеся не думати про проблеми, приділіть час фантазіям чи мріям.

5. Помічайте прекрасне!

Щоб оточити себе красою, зовсім не обов'язково витрачати багато грошей. Пройдіться по своєму будинку і відмітьте, що красивого Ви можете побачити в кожному предметі побуту. Адже «красивий» не завжди означає «дорогий». Щоб бачити красу, потрібно бути сприйнятливим до неї. Розвивайте в собі цю якість.

6. Не сприймайте життя занадто серйозно!

Це означає навчитися відпускати негатив, більше сміятися і не бути занадто серйозними. Вміти відпускати – це означає продовжувати відчувати себе добре, навіть якщо отримані результати не відповідають Вашим очікуванням. Все контролювати неможливо!

7. Ніколи не опускайте рук!

Пам'ятайте, якщо Ваше бажання не здійснюється, значить Вас чекаю щось значно краще. Тож скажіть собі, що в житті не буває промахів чи помилок, буває лише досвід, який допомагає пізнати себе.