

# **Правила, которые помогут сохранить психологическое здоровье**

## **Уделяйте внимание своим чувствам и эмоциям**

Эмоциональная грамотность – это навык понимать, управлять и выражать свои эмоции. Она играет ключевую роль в сохранении и укреплении психического здоровья. Нельзя копить и подавлять свои чувства, такое поведение приведет только к раздражению и ослаблению психологической устойчивости, а в конечном итоге к постоянным стрессам.



Уделяя себе время, задавайте вопросы: "Какие эмоции я чувствую сейчас?" и "Почему я чувствую именно так?". Это поможет вам лучше понять себя и определить жизненные приоритеты.

## **Не ориентируйтесь на мнение окружающих**

Жить с оглядкой на чужое мнение, значит постоянно страдать от своего несовершенства, потому что всегда найдутся недовольные вашими действиями, решениями, внешностью.

Относитесь к критике спокойно. Если человек находит время для того, чтобы высказаться в ваш адрес, значит, в вас есть что обсуждать, а это скорее плюс, чем минус.

## **Не пытайтесь быть идеальным**

Никто не совершенен и попытки прийти к идеалу недостижимы. Не стоит заикливаться на своих недостатках и считать себя недостойным лучшего. Те кумиры, на которых мы равняемся, тоже имеют недостатки и даже, проблемы, с которыми им сложно справиться.



### **Не давайте пережитым событиям влиять на настоящее или будущее**

Опыт бесценен, учитесь на своих ошибках и старайтесь их больше не совершать. Но при этом не нужно жить, регулярно вспоминая прошедшие события и переживая о том, что они испортят будущее.

### **Не бойтесь рисковать**

Не бойтесь пробовать новое, даже если это кажется вам трудным. Любой новый опыт помогает развиваться и идти вперед. Конечно, не нужно бросаться в омут с головой и идти на необдуманные риски, но в целом, умение не пасовать перед неизведанным делает жизнь насыщеннее и интереснее.

### **Будьте открыты для отношений**

Жить с открытым сердцем и готовностью принять в него каждого — непросто. Но умение любить — признак зрелого человека, который нашел гармонию в жизни.

Даже если вам сделают больно, не теряйте умения относиться к миру с любовью и он будет отвечать вам тем же.



### **Берите от жизни все**

Чтобы не жалеть о том, чего вы не попробовали, старайтесь сделать все, о чем мечтается. Если вы много лет хотели прыгнуть с парашютом, прыгайте, мечтаете заняться дайвингом — займитесь. В конце концов именно впечатления остаются с нами на всю жизнь. А проживая свои дни максимально насыщенно, вы вряд ли будете жалеть об упущенных возможностях в будущем.