муниципальное казенное учреждение

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Адрес: 249440, Калужская обл., г. Киров, ул. Ленина, д. 3
Тел. 8(48456) 5-70-45
e-mail: cherkir-tsentr@mail.ru
http://psicentr40.ucoz.com/

Памятка для родителей

Наводим порядок в доме и в жизни

Часто люди стараются справиться с тяжелой жизненной ситуацией, пытаясь читать книги, журналы на эту тему. А ведь есть еще способы, которые вы, наверняка, слышали. Помните поговорку: «Порядок в доме - порядок в голове». Если вы хотите разобраться в своей жизни, своих мыслях, то сейчас самое время приступить именно к уборке…

Магия чистоты …

Во все времена уборка считалась чуть ли не магией, ведь мы грязное превращаем в чистое. Получаем удовольствие от процесса, отвлекаемся от грустных мыслей и почти сразу видим результат своего труда. Первой и самой простой ступенью к разрешению какой-то проблемы является избавление от хлама именно бытового… Накопление ненужных вещей вызывает застой нашей энергии. На самом деле, нам нужно совсем не много вещей, а те, что мы оставляем по принципу «возможно, пригодятся», мы и не вспоминаем. Есть много способов, как правильно отбирать то, что достойно остаться в вашем доме. Один из них - выбросите всё, что не носили в течение года. Другой способ - брать в руки каждую вещь и задавать себе вопрос: «Приносит ли она мне радость?». Даже если на минуту задумались - выбрасывайте.

Убирайтесь по категориям: сначала одежду, затем книги и бумаги и т.д.

По окончанию уборки вы наверняка почувствуете легкость во всём теле.

Порядок…

Кроме этого, наведение порядка способно ответить вам на сложный вопрос.

Если вас мучает проблема, вы не знаете, как поступить - приберитесь в шкафах. Раскладывание одежды по полочкам вызывает подобный процесс в

нашем мозге: эмоции отступают, мысли упорядочиваются, и верное решение приходит само собой.

Порядок в мыслях…

Сейчас нам поступает большое количество информации. Необходимо помнить, что каждая картинка или сообщение влияет на наше сознание. Необходимо отфильтровывать то, что мы получаем, удалять лишнее.

Начните свою уборку также с очистки компьютера и телефона. Удалите все ненужные файлы и программы, которыми вы не пользуетесь. Помните поговорку: «В полный стакан воды не нальешь». Так вы будет открытыми для приема новой информации.

Незавершенные дела…

У многих есть некоторое количество важных и не очень дел, которые мы отложили, сказав себе это волшебное: «Когда-нибудь сделаю». Эти накопленные дела подсознательно вызывают у нас стресс, даже если мы забываем о них, они интуитивно мешают нашей положительной энергии быть. Составьте список дел, которые вы так и не решили. Выполняйте поочередно каждое из них.

В дальнейшем, для сохранения положительной энергии и собственной активности старайтесь следовать маленьким нехитрым правилам:

- соблюдайте информационную гигиену, уберите свое внимание от ненужных для вас сообщений и картинок;
- как можно меньше забивайте голову ненужной информацией, негативно отражающейся на вашем восприятии жизни;
- старайтесь как можно реже откладывать дела «на потом»;
- приучите себя к порядку и регулярному наведению чистоты.

Помните, что ваш дом – это отражение вашей души. Грусть и уныние ведет к беспорядку. Чем больше мусора вы выкинете, тем больше у вас будет положительных эмоций.

С какого пункта начнете свою уборку вы?

Педагог-психолог МКУ «Центр ППМС помощи»

Кристина Белова