***Приложение 5***

**Психологическая диета**

1. ***Приятное начало и конец дня.*** Необходимо начинать и заканчивать день чем-то приятным. Это может быть все что угодно.
2. ***Фиксирование положительных импульсов.*** Составляйте график положительных импульсов в вашей повседневной жизни не менее трех месяцев. Такая фиксация необходима, чтобы выработать привычку обращать как можно больше внимания на положительные события.
3. ***Соблюдение пропорции положительных и отрицательных факторов***

 Для жизнерадостного состояния нужна пропорция 6:1.

 Для обычного уравновешенного состояния – 3:1.

1. ***Соблюдение пропорции забот и отдыха.*** Из семи дней минимум один должен полностью посвящаться расслаблению и отдыху.
2. ***Сохранение положительной тематики разговоров.*** Необходимо научиться контролировать течение разговора:
	* в обычных разговорах старайтесь, как можно меньше затрагивать неприятные темы
	* постарайтесь, чтобы неприятный разговор, занимал как можно меньше времени
	* старайтесь как можно быстрее закончить разговор с человеком, который имеет дурную привычку говорить только о плохом
	* разговор в негативном ключе постарайтесь перевести в положительное русло или просто сменить тему.
3. Проявляйте заботу о своем настроении и положительном жизненном настроении, овладевайте навыками самовнушения “радости дня”, радости выполняемой работы.
4. Радуйтесь любому своему достижению. “Ничто не обескураживает больше, чем неудача; ничто не одобряет сильнее, чем не успех”. Даже после сокрушительного поражения боритесь с угнетающей мыслью о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний о бывалых успехах.
5. Не откладывайте на долго важные дела, ибо стресс “ незавершенного действия” будет истощать ваши ресурсы.
6. Важно научиться говорить “нет” и только после этого браться за большие объемные работы.
7. Признайте, что совершенство невозможно, но в каждом виде достижений есть своя вершина. Стремитесь к ней и довольствуйтесь этим.