Памятка **12 ключей счастья**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Счастье не достается нам сразу. Оно складывается день за днем из мелких, но важных деталей.***  ***Главное условие счастья - не обладание теми или иными благами, а стиль жизни, в котором сочетаются забота о себе и открытость другим.*** |

**1. Занимайтесь спортом.**

Говоря о счастье, мы чаще всего задумываемся о собственных чувствах и образе мыслей. Но лучший стимулятор счастья - физическая активность. Так что, не настало ли время прогулки? Пешком, бегом, на велосипеде. Займитесь садоводством.  Упражнения позволят вам чувствовать себя в форме, защититься от депрессии и стресса и улучшить как физические данные, так и умственные. Найдите занятие, которое вам нравится и соответствует вашей форме. И не ограничивайтесь спортзалом, выходите на улицу!

**2. Спите.**

Теперь, после физического напряжения, поспите. Те, кто тратит на сон 6-8 часов в день, чувствуют себя лучше тех, кто спит меньше шести или больше девяти часов. У людей, которые спят "оптимально", реже обнаруживаются симптомы депрессии, они быстрее налаживают отношения с окружающими и устанавливают более тесный контакт с собственным бытием.

**3. Улыбайтесь.**

Сколько раз в день вы улыбаетесь? Не ждите, пока для этого появится повод. Исследователи недавно подтвердили то,  когда мы демонстрируем эмоции, они усиливаются - хмурим ли мы брови или поднимаем вверх уголки губ. Действительно, при улыбке активизируются мышцы лица, посылающие в мозг сигнал для выработки эндорфинов - "гормонов счастья". Чем больше вы улыбаетесь, тем счастливее себя чувствуете!

**4. Будьте на связи.**

Стройте отношения с другими людьми: членами семьи, друзьями, коллегами, соседями. Одна из отличительных особенностей человеческого существа потребность в принадлежности. Удовлетворение этой потребности наполняет нас позитивными эмоциями, в то время как долгие периоды одиночества могут подкосить. Отношения, особенно близкие и дружественные, - отличные индикаторы счастья. Хорошая сеть социальной поддержки укрепляет иммунную систему, замедляет разрушение мозга с возрастом и уменьшает риск сердечнососудистых заболеваний.

**5. Живите настоящим моментом.**

Сосредоточьтесь на окружающем мире и на своих ощущениях. Осознайте, что в них необычно. Цените красоту, когда она вам встречается. Наслаждайтесь мгновением, обращая внимание на каждое чувство (осязание, вкус, зрение, слух, обоняние). Растягивайте момент, вникая в это ощущение, каким бы простым оно ни было: мягкая шерсть кошки под ладонью, вечно новый цвет неба.

**6. Выражайте благодарность.**

Ложась спать, перед тем как уснуть, подумайте о трех моментах прошедшего дня, за которые вы чувствуете признательность. Неважно, будут это мелочи или что-то жизненно важное. Спросите себя о каждом из них: в чем выражается ваша благодарность? Скажите спасибо коллеге, который помог вам сегодня, или отправьте ему письмо по электронной почте. Выражение благодарности - один из самых эффективных способов делать добро.

**7. Продолжайте учиться.**

Какими навыками вы недавно овладели? Учитесь ли вы по книге, видео или лекции, возвращаетесь к старому увлечению или начинаете что-то совсем новое - это повышает вашу уверенность в себе и ощущение удовольствия от жизни.

**8. Развивайте свои сильные стороны.**

Это ощущение себя, которое есть глубоко внутри, - ваша сила. Откуда оно берется? Подумайте об этом минуту. Чем вы действительно гордитесь? Знать свои сильные стороны, таланты, использовать их, развивать - вот один из самых верных способов личностного и профессионального роста. Положительные эффекты такого развития будут долгосрочными и помогут в случае депрессии.

**9. Меняйте перспективу.**

Вы тот, для кого стакан наполовину пуст? Вы смотрите на положительные аспекты жизни или указываете на то, что не ладится? События редко бывают «полностью белыми» или «полностью черными», но в большинстве случаев полезнее рассматривать их позитивные стороны. Вот простое упражнение, чтобы реализовать этот принцип: если у вас случилось что-то неприятное, постарайтесь найти в ситуации, хоть что-то хорошее (даже если это покажется вам искусственным), рассматривая ее так, как если бы она вас не касалась. Прекрасно помогает взглянуть на произошедшее со стороны!

**10. Принимайте жизнь.**

Отныне благотворность принятия подтверждена научно. Никто несовершенен, и велик шанс, что вы тоже не принимаете в себе (или в других) некоторые черты характера или какие-то действия. Иногда это доходит до одержимости. Но ожесточенное отношение к своим слабостям ничему не помогает, даже наоборот. В то время как, научившись принимать, прощать себя, мы увеличим гибкость, сопротивляемость и удовлетворенность жизнью. И это же позволит вам стать терпимее к другим.

**11. Посвящайте время себе.**

Вам случается замечать, что в сутках как будто стало меньше часов? Исследования показывают, что мы чувствуем себя счастливее, когда у нас есть ощущение, что мы сами распоряжаемся временем. Один из способов этого достичь - буквально посвящать время себе, каждый день по чуть-чуть. И делать в такие моменты все, что нам заблагорассудится: гулять по улицам или по лесу, отдыхать в кафе, читать газету, слушать музыку в наушниках... Главное - организовать этот перерыв, побыть какое-то время наедине с собой.

**12. Отдавайте.**

Сделайте что-нибудь, что не принесет вам никакой выгоды. Скажите другу или незнакомцу доброе слово. Присоединитесь к ассоциации взаимопомощи. Исследования показывают, что щедрость и доброта стимулируют зоны мозга, ответственные за выброс эндорфинов. Делясь временем и вниманием, мы не только вознаграждаем себя химически, но и устанавливаем отношения. Доверие - ключ к миру с собой и с окружающими.

Составитель памятки:

педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям»

Кузнецова Ю.Н.