

## Psychologies Today

Даже разумный человек будет глупеть, если он не будет самосовершенствоваться.

Будда Сиддхартха Гаутама

## СЛОВО РЕДАКТОРА Здравствуй, дорогой читатель!

Я рада приветствовать тебя на страницах Psychologies. Today!

Это первый номер электронного журнала. Он увидел свет осенью, именно тогда, когда небо хмурое и солнце редко показывается из-за серых туч. В эту пору мы все склонны к грусти и депрессии. Я надеюсь, что этот журнал станет для тебя таким же приятным осенним лучиком, каким его подготовка и он сам стал для меня!

Хочу также напомнить, что журнал составляется из лучших оригинальных статей, которые ты можешь найти на нашем интернет-ресурсе www.psychologies.today.

Подписывайся, читай статьи и получай ежемесячно новый выпуск электронного журнала Psychologies. Today.



Также приглашаю к сотрудничеству психологов всех направлений и уровней подготовки: вместе мы сможем улучшить жизнь наших читателей и подписчиков!

Гармонии вам и вашим близким!

С уважением, главный редактор Psychologies.Today

Юлия Шендер

yulia.shender@yandex.com

## СОДЕРЖАНИЕ

Низкая самооценка и деньги	3
Развиваем дивергентное мышление: 52 способа	9
Детская тревожность : откуда растут ноги? Где живут эмоции?	13
	15
Графический диктант: зачем он нужен и с чем его едят?	17
12 шагов избавления от застенчивости	19
Значение цветов: зеленый	22

"Великая наука жить счастливо состоит в том, чтобы жить только в настоящем"

Пифагор



Кому из нас не подпортила жизнь низкая самооценка? Да пожалуй почти каждому, кто вырос и воспитывался по всем совковым канонам и воспитательным традициям. А вместе с низкой самооценкой идут ее верные товарищи: вина, бессилие, ощущение себя ничтожеством, которое неспособно ничего добиться. Не это ли высасывает счастье из нашей повседневности?

Конечно, найдутся те, кто скажет «у меня все в порядке с са-

силу того, что не могут оценить себя адекватно, часто даже не подозревают о том, что у них заниженная самооценка.

Как и большинство психологических проблем, низкая самооценка берет свое начало в нашем детстве, когда мы восприимчивы и внушаемы. Если нам часто делали замечание, указывали на любую мельчайшую провинность, читали мораль за неудовлетворительные оценки, сравнивали с «правильными» детьми, мооценкой!» Здорово, если это то наша жизнь отравлена чувдействительно так, но преи- ством неуверенности, вины, мущественное большинство, в собственного убожества. Конеч-

## Выпуск №1 - ноябрь 2015

другого результата, но, к сожалению, их тоже не обучили другим методам воспитания детей.

не выходило и выйти не может, вредит достижению успеха. который повторяет «я этого не заслуживаю», «не могу», «не умею», могут появиться деньги?

Я сталкиваюсь с очень развиты-

но, наши воспитатели хотели человеку. Они всячески пытаются расхолодить его от новых свершений. И что мы видим: низкая самооценка делает нашего героя очень чувствительным к критике, Итак, деньги и самооценка. За- он не может с ней справиться... и, ниженная самооценка влияет чаще всего, возвращается к свона пресловутый жизненный ей старой личине. Проблема носценарий человека, на общее мер два: постоянное сравнивание качество его жизни. Как у че- себя с другими, «более успешныловека, который все время кон- ми», приводит к зажатости в обцентрируется на невезении, щении, неспособности проявить который говорит себе, что у себя и даже построить диалог на него ничего путного никогда равных. Как правило, это тоже

Большие суммы денег и низкая самооценка - взаимоисключающие понятия. Вдумайтесь в эту мысль: мы имеем то, что мы ми и талантливыми людьми, ко- по нашему мнению заслуживаторые осознают, что у них есть ем. Т.е. если я неудачник, неупроблемы с самооценкой. И вот, меха я заслуживаю безденежье; преодолевая свой внутренний если я посредственность, такой конфликт (большая им похвала как все, хороший середнячок - я за это, так держать!), они выхо- заслуживаю среднюю зарплату дят в мир и пытаются наладить и обычную работу; а вот если я связи с более успешными (по молодец, талант, гений, умница их мнению) людьми, постро- мои возможности безграничны, ить свой бизнес, сделать скачек я могу все, я могу себе позволить в карьере и они сталкиваются все что угодно, все, за что я берусь с двумя новыми проблемами. - с легкостью получается, если я Первая - критика со стороны хочу иметь много денег - у меня близких, которые уже привык- они будут. Все мы знаем печальли к «старому», «неуспешному» ный факт: нищие, случайно выи-

## **Psychologies.Today**

сомневались в том, что они смогут, что они достойны лучшего.

грав в лотерею, быстро теряют эти деньги; богатые, после банкротства, не долго остаются на дне - они быстро возвращаются к старому уровню жизни, а то и превосходят его. Еще более удивительно видеть умных людей, прозябающих на ежедневной, рутинной, отупляющей работе, которая приносит денег в аккурат на скромную жизнь, а есть прослойка довольно глупых людей с огромными доходами от собственного бизнеса, которые действовали простыми бизнес-шаблонами, но они упорствовали, «прошибали лбом стену», потому что ни мгновения не

Все мы время от времени угощаем друзей кофе или пиццей, а иногда просто помогаем деньгами, когда у них есть сложности с финансами. Ведь мы их любим! А как часто вы угощаете тех, кого вы ненавидите или презираете? Хотите верьте, хотите нет, но наша Вселенная или наш мир, наша жизнь (называйте как угодно) работает так же. Вы – ее часть. Если вы себя не любите она не будет вам помогать! Живя в гармонии с собой, вы обретаете и гармонию с миром.



## Выпуск №1 - ноябрь 2015

Что же можно предпринять?

самый дешевый (но и более дли- ности. тельный) - это аффирмации. Вы можете сделать подборку из самых полезных для вас и воспользоваться одним из методов То, что вы прочитали эту статью работы с ними.

ны расходиться с делом - помните, между диваном и попой на ваши отношения с детьми. путь истинный».

того самого успешного человека и напрямую спросите у него совета. Поскольку около 95% наших Если это действительно достойэмоций проистекают из нашего ный человек - он вам поможет, внутреннего диалога, мы мо- если откажет - скорее всего, вы жем попытаться его изменить. поймали за руку еще одного неу-Самый надежный способ - об- дачника, который всеми силами ратиться к психотерапевту, а старается удержать маску успеш-

#### Напутствие для родителей.

уже огромный плюс для вас самих При этом ваши слова не долж- и для вас как родителей. Но я хочу еще раз обратить ваше внимание

доллар не пролетит! Поэтому Помните, что детей можно обудействуйте вопреки страху, чать по-разному! Например, вы вопреки дурным мыслям, нега- можете уделить хороший кусок тивному внутреннему диалогу времени и своего терпения, чтобы и советам «доброжелателей», обучить ребенка плавать, а можестремящихся вернуть вас «на те бросить его в воду! Во втором случае, плавать он тоже научится, А также займитесь самообразо- но результат будет кардинально ванием! Выключите телевизор! отличаться. А теперь представь-Смотрите обучающие видео, те, что вы делаете ежедневно этот читайте книги, слушайте семи- выбор, какой способ применить нары! Откажитесь от бессмыс- для воспитания. Это действительленного времяпрепровождения но так! Плохая оценка в школе, с кружкой пива или пасьянсом неубранная комната, невымытые «Косынка»! И помните, что дей- руки - как вы с этим будете боствовать - это хорошо, но не роться? Кого вы в таком случае нужно действовать опромет- вырастите? Это именно такой чечиво! В конце концов, найдите ловек, каким вы хотите его видеть

рия.

Напоследок поучительная исто-

Одна моя родственница всю жизнь проработала воспитателем в детском садике. И

она очень четко увидела разницу в двух типах родительствования. Первый – «обычный». Он заключается в том, что родители, когда забирают ребенка из дет.сада, интересуются его успехами и поведением. Если их что-то не устраивает, они тут же отчитывают малыша. Или в разговорной речи называют его шалопаем или бестолочью. Они предпочитают не перехвалить ребенка, чтобы он не загордился

## **Psychologies.Today**

и не испортился. И был второй метод воспитания, чаще встречается у еврейских семей, но нам есть чему у них поучиться. Родители при встрече с воспитателем без умолку рассказывают, какое их дитя умное и

талантливое, какими прекрасными качествами оно обладает. На самом деле, этот ребенок может далеко не блистать ни талантами, ни умом. Но вот что удивительно, к моменту выпуска из детского сада, этот ребенок не только догоняет сверстников, но и обгоняет их в развитии!

Великих вам свершений и адекватной самооценки!

## Аффирмации для привлечения материальных благ

Я - магниит для денег.
Я успешный и богатый человек.
Деньги легко приходят в мою жизнь и я с радостью и благодарностью принимаю их.
Деньги любят меня.





## Подпишись на наш журнал! www.psychologies.today Это абсолютно БЕСПЛАТНО и на 100% ПОЛЕЗНО!

## Развиваем дивергентное мышление! 52 способа

Что такое дивергентное мышление?

Это творческое мышление, которое позволяет найти множество решений одной задачи. Абсолютными чемпионами в дивергентном мышлении являются дети! А вот взрослым, если они хотят преуспеть в своей карьере, да и в жизни в целом, приходиться заново учиться этому виду мышления.

В этой статье приведен список из 52 пунктов, которые позволяют развивать дивергентное мышление, фантазию, мыслить нестандартно, нешаблонно, замечать то, что вы до этого не замечали или, как минимум, весело провести время!

## **Psychologies.Today**

- 1) Запишите разговор, который вы случайно услышали; 2) Напишите послание себе будущему, можно написать послание себе в разном возрасте;
- 3) Во всех деталях опишите свое самое любимое помещение в доме;
- 4) Составьте своеобразную карту тех мест, где вы побывали за этот день;
- 5) Пригласите друга и прочтите ему вслух какую-нибудь занимательную историю;
- 6) Выберете репродукции картин и наклейте их с внутренней стороны дверцы вашего кухонного шкафа: вы будете видеть их чаще, но при этом они не примелькаются вам и не возникнет привыкание к ним;
- 7) Если у вас есть задний двор или лес рядом с домом, постройте шалаш и оборудуйте его всем тем, что вы найдете на природе;
- 8) Почему бы вам не сочинить хокку?
- 9) Напишите письмо человеку, которого вы уважаете (человек может быть кем-то из вашего близкого окружения, вымыш-

## Выпуск №1 - ноябрь 2015

ленным персонажем, знамени- 19) Составьте карту линий вашей тостью, кем-угодно!);

- 10) Нарисуйте содержимое вашего рюкзака/сумочки;
- 11) Найдите стих, который за- 21) Тщательно изучите лицо челотрагивает вашу душу, перепишите его от руки и вклейте в ваш те; блокнот;
- 12) Почему бы вам не понаблювашего дома?
- 13) Напишите рассказ о своих тельными средствами; взаимоотношениях с каким-либо бытовым прибором, например, со стиральной машинкой, цветовой гамме? микроволновкой, кофеваркой, 24) В течение дня зарисуйте все холодильником?
- вверх ногами минут пять;
- 15) Во время прогулки сделайте 25) Вы можете устроить художеэскизы или хотя бы список всего, что вам встретиться вдоль дороги;
- 16) Совершите променад в магазин красок и соберите там коллекцию образцов своих любимых цветов;
- 17) Вы также можете просто собрать коллекцию «Самых Маленьких Штуковин»;
- 18) Откройте для себя нового писателя, художника или музыканта; напишите статью о том, 28) Украсьте дерево какими-то что вас «цепляет» в его творчестве;

- 20) Составьте список покупок на следующую неделю;
- века, которого вы недолюбливае-
- 22) Сделайте записи в своем блокноте разными ручками, чернидать за движением луны вокруг лами, пастелью, мелками, углем, маркерами и другими изобрази-
  - 23) Почему бы вам не приготовить завтрак, обед и ужин в одной
- красные предметы. На следую-14) Найдите турник и повесите щий день можете взяться за зеленые, потом желтые... и так далее;
  - ственную инсталляцию, но пользоваться при этом можно только ручкой и клеевыми листочками;
  - 26) Сделайте своими руками книжечку для списка покупок;
  - 27) Купите какую-нибудь абсолютно недорогую вещь, которая будет своеобразным символом вашего желания творить (карандаш, блокнот, тетрадь, ручку, чашку). Пользуйтесь этой вещью ежедневно;
  - обычными предметами, типа целлофановых пакетов, лоскутков,

микросхем от поломанных ме- которые есть в вашей местности; ханизмов и т.д.;

- ницу в тетради мелкими кружками, а потом разукрасьте их;
- 30) Нарисуйте свое любимое дерево;
- мелом свои следы?
- тоже отличная идея!
- книгу за один день!
- те апельсин!
- 35) А еще вы можете сделать рисунок своего обеда;
- 36) Или, может, пришло время вспомнить свою самую люби- найдете в течение недели; мую игру детства?
- отдайте то, что вы любите;
- 38) Найдите фото незнакомца биографию;
- 39) Вы можете сделать куклу для кукольного театра;
- 40) Выберите какой-то предмет и попробуйте нарисовать ту его скрыты от вас;
- 41) Составляя список продуктов - нарисуйте к нему иллюстрации;
- 42) Составьте перечень запахов,

## **Psychologies.Today**

- 43) При помощи только бумаги и 29) Полностью разрисуйте стра- скотча смастерите какой-то полезный предмет;
  - 44) Напишите список из 100 пунктов на тему «Как можно использовать консервную банку»;
- 31) Почему бы вам не обвести 45) Каждый день в течение недели рисуйте один и тот же предмет;
- 32) Нарисовать свой велосипед 46) Нарисуйте свою любимую одежду;
- 33) Устройте квест: прочтите 47) Перечислите все места, где вы были, жили, останавливались;
- 34) Если нечего делать съешь- 48) Проведите исследование: изучите праздник или обычай какой-то другой культуры;
  - 49) Прикрепите к тетради конверт и вкладывайте туда все, что
- 50) Сделайте вашего знакомого 37) Сделайте великий поступок прототипом персонажа, о котором вы сочините историю. Включите в нее описание того, что этот и напишите его вымышленную персонаж любит, а что нет, чем он хочет заниматься, о чем думает, когда грустит и т.д.
  - 51) Подпишитесь на Psychologies. Today;
- 52) Придумайте свой способ разсторону или стороны, которые вития дивергентного мышления и пришлите его в нашу редакцию!

Творческих успехов вам!

Выпуск №1 - ноябрь 2015

Задай вопрос психологу



### ПРИШЛО ВРЕМЯ ПРЯМЫХ ОТВЕТОВ НА КОНКРЕТНЫЕ вопросы! НЕ УПУСТИ ШАНС ЗАДАТЬ СВОЙ!

Присылайте свои вопросы администратору блога на почту yulia. shender@yandex.com. В теме письма укажите «Задать вопрос».

Пожалуйста, опишите вашу ситуацию детально, укажите значимые факты. Кто-то из наших специалистов свяжется с вами по указанному вами e-mail для уточнения отдельных деталей и для предоставления рекомендаций.

Ваше обращение является анонимным, рекомендации предоставляются бесплатно!

Ваш вопрос может быть размещен в рубрике Задать вопрос. В этом случае вам будет отправлено письмо с уведомлением. По вашему желанию мы изменим имена и другие не влияющие общее содержание вопроса факты, дабы защитить вашу частную жизнь и сохранить ваше инкогнито.

Детство – не всегда беззаботная и безоблачная пора в жизни человека. Повышенная тревожность часто становиться настоящим бичом для маленького существа. Даже взрослому, состоявшемуся человеку трудно иногда под гнетом противоречий, а малышу, который еще плохо ориентируется в этом мире, и подавно.

Откуда же берутся у детей эти противоречия, которые доставляют столько неудобства? Приведем самые распространенные причины!

- 1) Одна потребность мешает другой: например, хочу бегать и играть и хочу, чтобы мама не ругала за то, что я это делаю;
- 2) Конфликт между близкими

людьми, особенно когда перед ребенком стоит выбор, на чью сторону стать, или в своих конфликтах родители манипулируют ребенком;

3) Разные требования. К примеру, мама разрешает не спать до 22:00, а папа до

21:00. Или если дома разрешают и поощряют что-то, а в садике/ школе запрещают;

- 4) Разные вербальные и невербальные послания. Например, «Никогда так не делай!», — говорит мама, переводя ребенка через дорогу на красный свет. Или курящий родитель говорит ребенку, что курить нельзя. С одной стороны родители могут давать замечательные вербальные послания, но одновременно давать противоположные невербальные, порождая конфликт;
- 5) Завышенные притязания: требования родителей не соответствуют реальным способностям ребенка. Очень ярким и широко распространённым примером является ситуация, когда

чтобы он был отличником, но источником стресса; бенка, его интеллект или его ха- вогу, которая есть у родителей; добиться;

Выпуск №1 - ноябрь 2015

- ная атмосфера;
- родителей к возрасту ребенка. ваться;
- «Принесешь двойку убью» что я неправильно с ней играл. или «Порвешь куртку – домой можешь не приходить», дети воспринимают ваши слова бук-

родители требуют от ребенка, вально, для них это может стать

- при этом уровень развития ре- 9) Ребенок может отражать тре-
- рактер не позволяют ему этого 10) Страх неизвестности. Это один из самых мощных стрессо-6) Основные потребности ре- ров для ребенка. Он может требенка не удовлетворяются. вожиться в новом коллективе, Часто это потребность в люб- так как не понятно, как его там ви, близости, принятии, в ли- могут встретить, рассказывать дерстве, в достижении успеха. стих перед публикой... но еще Ребенку хочется этого, но он не хуже ситуация, когда даже реакзнает, как об этом можно попро- ция родителей остается для него сить, особенно когда в семьях неизвестной: накричит мама за сдержанная, малоэмоциональ- порванные штаны, проигнорирует, или же ласково потреплет по 7) Несоответствие требований голове и попросит не расстраи-
- Требования могут быть как за- 11) Детский эгоцентризм. С вышенными (например, в пер- рождения ребенок видит, как вом классе читать литературу мама и папа крутятся возле его для пятого), так и заниженными колыбели и возле него самого. (например, не разрешать школь- Поэтому дети, особенно маленьнику самому добираться со шко- кие, склонны считать себя ценлы домой, когда он на это давно тром, вокруг которого вращается способен и сам желает этого); вся вселенная. И именно поэто-8) Враждебность со стороны му дети часто приписывают себе взрослых и чувство физиче- разные негативные моменты в их ской небезопасности. Дорогие жизнях: мама с папой развелись, родители, помните, что когда потому что я был недостаточно вы говорите своему ребенку хорош, бабушка заболела, потому

Зная причины детской тревожности легче уберечь своего малыша.

**Psychologies.Today** 

## Выпуск №1 - ноябрь 2015



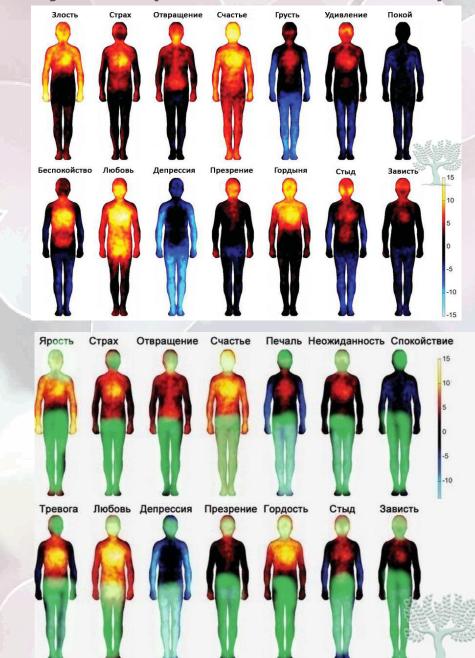
Тело человека удивительным образом реагирует на все, что с нами происходит!

Вашему вниманию предлагаются схематические изображения участков, которые наиболее активны при тех или иных эмоциях!

Ученые из финского Университета Аалто обследовали 700 добровольцев из Швеции, Финляндии и Тайваня. В итоге были получены карты изменения чувствительности организма под воздействием эмоций, которые испытывал волонтер в тот момент.

Испытуемым демонстрировали видеоролики и картинки, которые должны были вызвать определённые эмоциональные отклики, после чего было получено представление о повышении или понижении активности в различных участках тела.

Как видите, от любви и счастья человек буквально светится!



# Графический диктант: зачем он нужен и с чем его едят?

Многим родителям рекомендуют при подготовке к школе использовать графический диктант.

#### Что же это такое?

Графический диктант – это создание изображения по клеточкам под диктовку. Но прежде всего, это захватывающая игра, от которой, зачастую, и взрослый не откажется!

А ведь это не только весело, но и полезно! Ведь при этом:

- координируется работа полушарий головного мозга;
- малыш тренирует мелкую моторику;
- подготавливает руку к письму;

www.psychologies.today

• развивает внимание;

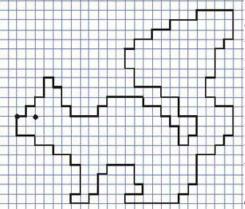
- ориентацию в пространстве;
- координацию;
- умение слушать;
- логику;
- абстрактное мышление;
- усидчивость;
- учится счету, а также различать право и лево;
- привыкает к карандашу и тетради.

#### Что же нужно для диктанта?

Нужен листик или тетрадь в клеточку, карандаш и ластик, чтобы ребенок мог легко исправить ошибки.

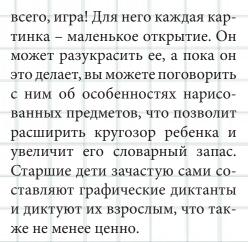
#### Так с чего же начать?

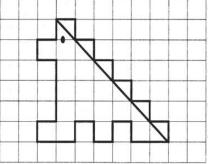
Начнем с самого простого: одну клеточку вверх, одну клеточку



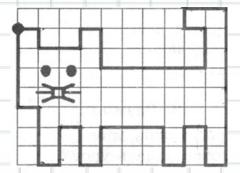
вправо, одну клеточку вниз, одну клеточку влево. Получился квадрат! Не забудьте похвалить ребенка!

Все упражнения должны выполнятся в дружелюбной атмосфере, ведь это для взрослых графический диктант нужная и важная вещь, а для малыша – это, прежде





Продолжительность одного занятия с графическими диктантами не должна превышать 10 - 15 минут для детей младше пяти лет, 15 - 20 минут для детей 5 - 6-ти лет и 20 - 25-ти минут для детей 6 - 7-ми лет. Но если ребенок увлекся, не стоит прерывать игру.



Больше графических диктантов вы можете найти в нашем ресурсе www.psychologies.today

www.psychologies.today



Многих волнует вопрос, как ли случаи, которые вас застави-Предлагаю вам простой алго- унижения)? ритм для преодоления стеснише по душе!

вых людей у вас в семье? Когда это голос? вы стали застенчивым? Были

избавиться от застенчивости. ли стать застенчивым (насмешки,

тельности. Вы также можете Шаг 2: тело. Понаблюдайте за воспринимать эти шаги не как своим телом в смущающих вас сируководство к действию, а как туациях. Какова ваша поза? Куда советы психолога, и вы вправе устремлен ваш взгляд? Где в теле выбрать те, которые вам боль- вы при этом чувствуете дискомфорт? Попытайтесь в спокойной обстановке повторить эту позу и Шаг 1: определите причины. попробуйте прочувствовать на-Понаблюдайте за собой в ми- пряжение в тех же местах. Что нуты застенчивости. Откуда вам напоминает эта поза? Кограстут ноги? Вы родились с ней да еще вы ее используете? Какие или вас научили? Если научи- чувства к вам приходят? Что вы ли, то кто? Примеры застенчи- себе говорите в этот момент? Чей

### Выпуск №1 - ноябрь 2015

своеобразным эталоном сме- скрываете. лости? Какими качествами он нивая себя с эталоном?

пенно открывать это другим.

Шаг 5: спокойствие и любовь. всем своим телом. Попробуйте поэкспериментибовь, а потом эту любовь на- же поведение.

Шаг 3: мой кумир. Подумай- правьте в ту часть себя, которую те, кто для вас является эдаким вы в себе не любите и которую вы

выделяется? Почему именно Шаг 6: застенчивость - это хоэтот человек? Это конкретный рошо! То есть, мы меняем свое образ смелой личности, или вас отношение к ней. Теперь она ваш кто-то научил, что так должен трамплин! Вы готовы расти и выглядеть смелый человек? Вы двигаться вперед. Ваша застенчисравниваете себя с ним? Чем вы вость теперь ваш Эверест, котоотличаетесь от него? Смогли бы рый вы сможете покорить, и вы вы продолжить жить, не срав- будете гордиться своим подвигом!

Шаг 4: что я в себе не люблю? Шаг 7: мой список побед. Со-Что вы не любите в себе и, со- ставьте список своих достижеответственно, пытаетесь скрыть ний, от маленьких, до огромных. от окружающих? Почему вы не Зарядка по утрам - это достиможете это принять? Что в этом жение, получение диплома - это страшного? Что будет, если вы достижение, то, как вы впервые расскажите миру об этом? По- самостоятельно проехались в детпытайтесь проделать это мыс- стве в общественном транспорте ленно, а потом можете посте- - это достижение! Составив список, попытайтесь погрузиться в те моменты, прочувствуйте снова их

ровать с разными практиками, Шаг 8: наблюдаем за другими. направленными на гармонию Как ведут себя другие люди? Как и любовь, спокойствие и ней- они себя ведут в минуты смелотральность. Как вариант - ме- сти? Как реагируют на смущаюдитация. Постарайтесь замечать щие ситуации? Какие их реакции больше позитива. Попытайтесь и поведение вам нравиться? Попрочувствовать всем телом лю- пробуйте порепетировать такое

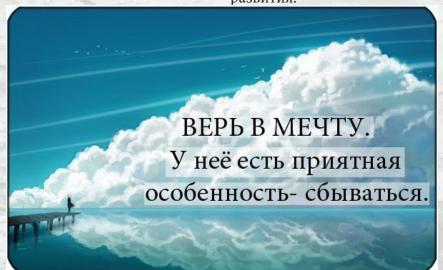
**Psychologies.Today** 

Шаг 9: создаем щит уверенности. Придумайте образ чего-то, что способно вас защитить. Среди своих клиентов я встречала образ щита, ангела-хранителя, брони, тигра-охранника. Когда вы можете заранее предсказать появление дискомфортной ситуации – возьмите минутку и представьте этот образ вашего защитника.

**Шаг 10: спорт.** Научите ваше тело быть как сильным, так и гибким, напрягаться и расслабляться. Проработка мышц ведет к уменьшению мышечных зажимов, а это, в свою очередь, отразиться и на вашем эмоциональном состоянии.

Шаг 11: цель. Представьте свою цель. Зачем вам избавляться от застенчивости? Какие блага вам это принесет? Постарайтесь ощутить себя окруженным этими выгодами. Представьте, как вам там, в будущем, хорошо и уютно. Вы должны захотеть избавиться от застенчивости не потому, что она вам мешает, а потому, что вы хотите обладать благами!

Шат 12: психотерапевт. Обращение к специалисту никогда не будет лишним. Одно посещение психотерапевта может дать вам больше, чем года самоанализа, по крайней мере, вы сможете наметить пути для дальнейшего развития.





## Значение цветов: зеленый

Сама жизнь, природа, гармония – вот что непосредственно обозначает зеленый цвет.

Кроме того, именно этот цвет принят во всем мире, как самый безопасный, недаром именно зе-

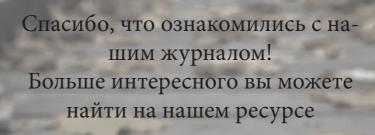
движение.

Для тех людей, у которых зеленый цвет - любимый, великодушие и надежность – основные отличительные качества.

Значение имеют и оттенки это-



го цвета. К примеру, темно-зеленый цвет означает, что человек любит стабильность. А вот характеристикой бледно-зеленого цвета будет расслабление и даже успокоение. Кстати, именно этот оттенок способствует улучшению зрения.



www.psychologies.today

Заходите к нам, подписывайтесь и приглашайте ваших друзей!

Все материалы данного журнала являются интеллектуальной собственность ресурса Psychologies. Today. При полном или частичном копировании материалов, ссылка на ресурс обязательна.