***Як краще зрозуміти себе та інших***

 Як боротися з багатьма труднощами, з якими ми стикаємося в нашому житті.

***Корисні поради:***

 Стрес – це не тільки наш ворог, а й наш союзник. Якщо людина не має ніякого стресу у своєму житті і відчуває себе абсолютно комфортно, вона починає нудьгувати, а її життєва енергія знижується до нуля, що призводить до сильної депресії. Постійний рівень легкого стресу утримує нас в тонусі.

* Зупиніться на мить і глибоко вдихніть. Потім дихайте повільно. Повільне і глибоке дихання розслаблює нас і покращує рух кисню в крові. Це допомагає нам краще зосередитися на важливих речах, зменшує вплив стресу і повертає нас до реальності.
* Для того, щоб підвищити вашу обізнаність, можна спробувати якомога більше нових речей: нові курси, нові маршрути, нові теми, нові продукти, нові захоплення тощо. Це покращує вашу обізнаність і робить вас сильнішими.
* Якщо ви маєте справу зі зрадою, запам’ятайте дуже важливу і неприємну річ: зрада працює тільки в одному напрямку. Біль відчуває тільки зраджена людина, інша людина цього не розуміє. Не витрачайте сил, намагаючись довести що-небудь. Це марно.
* Якщо ви намагаєтеся прийняти рішення і не маєте зовсім ніяких ідей, зупиніть пошук і перейдіть до іншої справи. Аналіз різних варіантів не припиниться, він просто перейде на більш глибокий рівень (підсвідомість) і продовжиться там. І підсвідомість скоро дасть вам відповідь. Важливо, щоб ви не втомилися шукати відповідь.
* Якщо ви творча людина, пам’ятайте, що самотність – це те, що вам дійсно потрібно. Утримання від спілкування з ким-небудь протягом деякого часу, тиша і спокій роблять ваш внутрішній аналіз швидшим і потужнішим. У цей час формуються необхідні ідеї. Отже, залишайтеся наодинці частіше.
* Якщо ви відвідуєте психолога, не розказуйте йому про всі теми, які вас хвилюють. Виберіть найбільш важливі і почніть з них. Одна тема – один сеанс. Дуже ймовірно, що після того, як ви вирішите одну проблему, ви побачите інші з зовсім іншої точки зору.
* Іноді наша схильність до надлишкового самоаналізу є нашим ворогом. Можливість відключити свій мозок – це необхідна навичка. Якщо ви робите щось небезпечне, ви не повинні налаштовуватися на невдачу. Ризик невдачі різко зростає, якщо ви боїтеся.
* Як виявилося, знеболюючі засоби позбавляють нас не тільки від фізичного болю, але й емоційного. Це було доведено офіційними дослідженнями. Будьте обережні з ними.

 ***Як краще зрозуміти себе та інших людей:***

* Коли ви повторюєте завдання кілька разів і помічаєте, що воно починає втрачати своє звичайне значення, це називається семантичним насиченням. Ви спробували, чи не так?
* Ви і ваші колеги їдять разом у їдальні, спочатку закінчуєте їсти Ви і чекаєте, поки інші люди зроблять те ж саме. Хоча це не завжди так, експерти вважають, що чим швидше людина їсть, тим вищий рівень тривожності.
* Деякі люди вважають, що якщо хтось швидко переступає з ноги на ногу, ця людина нервує. Але це не завжди так. Часто тому, що ця людина хоче зайнятися іншою справою або хоче, щоб інші люди робили речі швидше.
* Коли людина торкається свого носа під час розмови, це не обов’язково означає, що вона бреше. Просто вона намагається встановити певний бар’єр між собою і співрозмовником. Це означає, що така людина відчуває себе невпевнено.

 ***Про людей:***

* Що робити, коли вам потрібно виступити, а аудиторія надто шумна? Не намагайтеся заспокоїти людей. Просто займіть своє місце, встаньте і зберігайте спокій. Незабаром шум зникне, і на вас звернуть увагу.
* Існує певне правило. Якщо хтось, кого ви знаєте, критикує інших людей, не сумнівайтеся, що за вашої відсутності критикують саме вас. Тримайтесь якомога далі від таких людей.
* Для того, щоб зблизитися з людиною, яку ви любите, спробуйте скопіювати ритм її дихання. Ця тонка зміна створює дійсно приємний ефект. Спробуйте.
* Проведіть такий експеримент зі своїми друзями або колегами: роздайте аркуші паперу хлопцям і дівчатам і попросіть їх намалювати велосипед. Ви будете сильно сміятися, дивлячись на малюнки. Чоловіки намалюють механічно реальну модель, а жінки… Ви самі побачите. Чоловіки і жінки надто різні.
* Для того, щоб сподобатися людині, яка бачить вас вперше, поставте 10 запитань про те, що їй подобається. Вона буде відповідати, і ви будете слухати. Цим шляхом ви їй сподобаєтеся. Дейл Карнегі писав про це, і це дійсно працює.
* Коли ви проходите повз потенційно агресивну групу людей, ось що ви повинні робити: 1) тримайте кулаки стиснутими; 2) трохи звузьте очі; 3) подивіться на групу людей; 4) не показуйте їм, що ви намагаєтеся йти швидше; 5) не реагуйте на те, що вам говорять.
* Коли батьки, партнер або друзі змушують когось відвідати психолога, це майже безумовно марно. Клієнт, який змушений відвідати психолога, не зможе відкритися лікарю і буде протистояти терапії.
* Все, що вам потрібно від інших людей, – це чесність, і не має значення, хто це для вас: партнер, консультант, колега, друг, родич, батьки, діти або сусіди. Це кінцева точка будь-яких відносин.