10 полезных привычек от профессора Стива Питерса, которым вы должны научить своих детей (и прежде всего владеть ими сами).

Стив Питерс – практикующий профессор психиатрии, автор книги, которая помогает научиться управлять эмоциями и стать счастливым.

1. Улыбайтесь.

Выражение лица и настроение тесно связаны друг с другом. Улыбка способна улучшить настроение и наладить отношения.

2. Научитесь прощению.

Прощать себя — это важно. Научитесь извиняться сами. Понимайте, что важны так же не только извинения, но понимание причины, почему вы совершили проступок.

3. Делайте добрые дела без каких-либо скрытых условий.

Быть добрым — значит хорошо себя чувствовать.

4. Говорите о своих чувствах.

Проговаривание своих эмоций помогает навести порядок в голове.

5. Просите о помощи, когда это необходимо.

Секрет успеха — попросить нужного человека о конкретном действии.

6. Демонстрируйте хорошие манеры.

Это простое действие может вылиться в благополучие в целом, уверенность в себе и улучшение взаимоотношений с другими.

7. Пробуйте новое.

Новые увлечения положительно влияют на физическое и психологическое здоровье.

8. Учитесь находить правильные слова для своих чувств.

Это поможет вам отсеять неконструктивные эмоции.

9. Научитесь делиться.

Эта полезная привычка помогает завязывать и поддерживать дружеские отношения, способствует накоплению опыта, улучшает навыки межличностного общения и развивает сотрудничество.

10. Делайте как надо.

Всем нам необходимо выполнять такие задачи, которые нам не очень приятны: уборка по дому, мытье посуды, работа над скучным проектом. Так вот, как бы ни было неприятно, но важно научиться выполнять эти дела от начала и до конца. Такие рутинные действия укрепляют волю и самоконтроль.

Материал подготовила педагог-психолог Зорина О.Ю.