### Мантра от усталости:

- \* Я талантливый и открытый человек!
- \* С каждым днём я люблю себя больше и больше!
- \* У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии!
- \* Я уникальна во всей вселенной!
- \* Таких как я больше нет!
- \* Я верю в себя и своё будущее!
- \* Я хозяйка своей жизни!
- \* Я верю в своё будущее!
- \* Я свободная личность!

«Если хочешь, чтобы жизнь тебе улыбнулась, сначала сам улыбнись жизни!»

Джон Смитт

«Нельзя жизнь начать сначала, но ее можно продолжить по-другому»

« Из того, что Вы обижены еще не следует что Вы правы!»

Рикки Жерве

#### Адрес:

Ханты— Мансийский автономный округ—Югра, г. Нижневартовск, ул. Интернациональная 24A E-mail: Nvreabilcentr@admhmao.ru Интернет-сайт: https://tauksinv.hmansy.socinfo.ru/8(3466) 31-21-83 Часы работы 08:00 - 18:00



Подготовил:

Психолог Вичина Н.Н.

Информация подготовлена по материалам caŭta: https://nsportal.ru







Бюджетное учреждение XMAO—Югры «Нижневартовский многопрофильный реабилитационный центр для инвалидов»

# «ЕСЛИ ТЕБЕ СЛОЖНО...»

Я держу в ладошках солнце, я дарю его друзьям! Улыбнитесь, это просто! Лучик СОЛНЦА - это ВАМ!!!



г. Нижневартовск, 2020 г.

«Чтобы жить и радоваться, надо всего 2 вещи: во-первых, жить, а во-вторых, радоваться! »

# Звуковая гимнастика против стресса.

Проводится в спокойном расслабленном состоянии, стоя, с выпрямленной спиной.

Глубокий вдох носом, а на выдохе энергично говорим:

**A-A-A-** воздействует на весь организм.

Е-Е-Е-...воздействует на щитовидную железу.

**И-И-И-**...воздействует на мозг, глаза, нос, уши.

О-О-О-...воздействует на сердце и лёгкие.

У-У-У-... воздействует на органы в области живота.

Я-Я-Я-...воздействует на работу всего организма.

Х-Х-Х-...помогает очищению организма.

ХА-А-А ..-.повышает настроение!



## Советы психолога «Как поднять себе настроение»

- 1. Улыбка! Улыбнись себе!
- 2. Скажи себе приятное и весёлое «Я люблю Тебя»
- « Ты мой лучший друг !»
- 3. Сделай 2-м женщинам комплименты (что тебе действительно нравится!)
- 4. Достаточно спать и высыпаться.
- 5. Физические нагрузки по здоровью и возрасту, пешие прогулки.
- 6. Носить одежду, которая нравиться и удобна.
- 7. Обязательно найти себе хобби.





- 8. Научиться вовремя говорить « нет».
- 9. Ограничивать свое общение с неприятными людьми, если возможно, полностью исключить.
- 10. Обращаться за помощью, если это необходимо.
- 11. Больше общаться с позитивными и приятными людьми, поощрять и награждать себя!