

КАК СНЯТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ



Любому учителю важно уметь регулировать своё психоэмоциональное состояние. Во владении своим эмоциональным миром большую помощь могут оказать аутогенная тренировка, медитация, тренинги.

<i>Знаете ли вы, что</i>	
<i>если</i>	<i>то</i>
<i>Вы каждое утро будете говорить себе, что вы хороший</i>	<i>Ваша самооценка со временем повысится</i>
<i>Дети тех учителей, которые имеют высокую самооценку</i>	<i>как правило, лучше учатся и успевают</i>
<i>Вы применяете авторитетный стиль обращения с ребёнком</i>	<i>Вы формулируете у него тенденцию к низкой самооценке</i>
<i>Вы умеете извлекать пользу из своих неудач, потерь и огорчений</i>	<i>Вас можно смело назвать умным человеком</i>
<i>Вы любите домашних животных и держите их у себя дома</i>	<i>Вы значительно снижаете риск нервного срыва</i>
<i>Агрессивному и раздражённому человеку дать возможность увидеть себя в зеркале</i>	<i>Его агрессивность может резко снизиться</i>
<i>Вы подвержены депрессии и меланхолии</i>	<i>Лучшим лекарством для вас станут лучи утреннего солнца, которые будут способствовать выработке в вашем организме гормона эндорфина, улучшающего настроение.</i>
<i>Вы будите смеяться хотя бы 10 минут в день</i>	<i>Ваш сон станет спокойным, а бодрствование рассудительным и энергичным</i>
<i>Вы любите петь и делаете это почти каждый день</i>	<i>Это может значительно продлить вашу жизнь. Исследования показывают, что пение не только развивает грудную мускулатуру, но и укрепляет сердечную мышцу.</i>