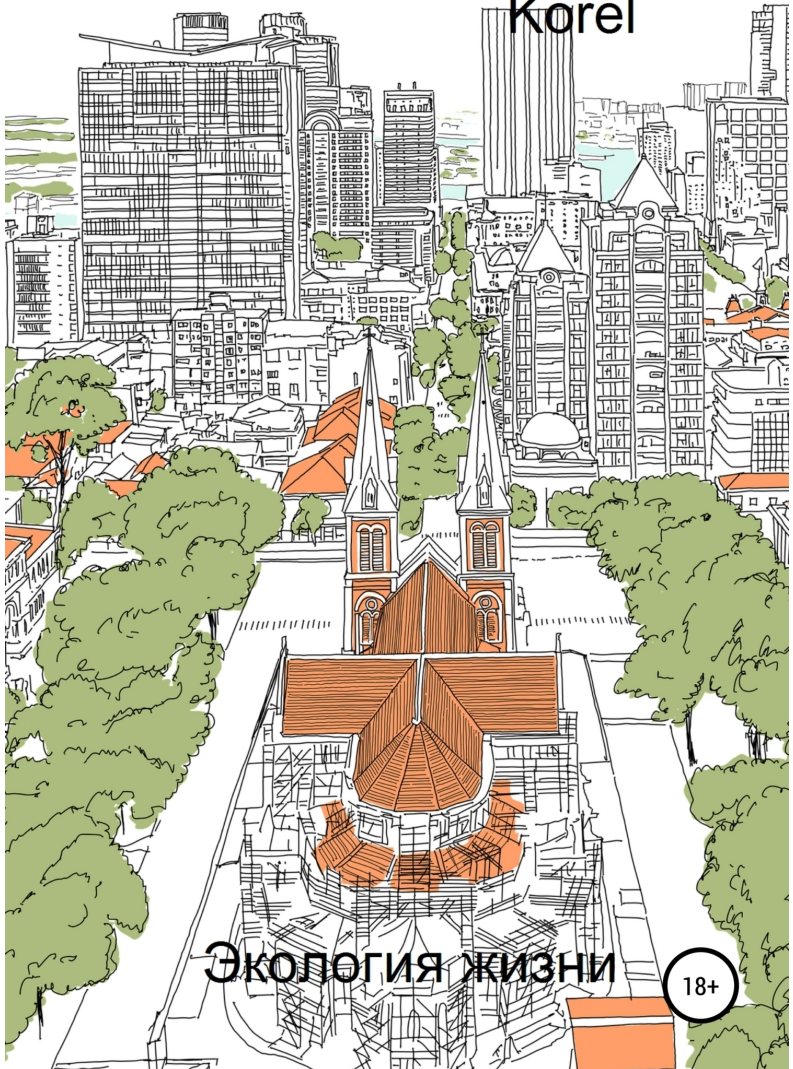


Korel



ЭКОЛОГИЯ ЖИЗНИ

18+

Korel

Экология жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67707153

SelfPub; 2022

Аннотация

В нашей жизни многое заставляет подумать о том, нужно ли нам это, доставляет ли это радость и прочее. В этой книге разобраны некоторые психологические моменты разных ситуаций. Только вам решать, что делать в той или иной ситуации. И чем больше информации, тем точнее это решение. Приятного чтения!

Korel

ЭКОЛОГИЯ ЖИЗНИ

Групповая психотерапия

В моменты, когда вам хочется поговорить о проблеме именно так, чтобы был отдача от таких же людей, побыть в маленьком обществе, которое настроено на решение своих проблем, то вам в группу психотерапии. Чем это лучше психолога? Здесь нет безразличных людей, избалованных жизнью, сюда приходят работать над проблемами сообща. Возможно, здесь вы найдете хороших друзей, которые будут поддерживать вас долгое время. А может, и получите совет от опытных участников, который будет очень кстати в вашем случае. Психотерапевт, который ведет данную группу, всегда поможет в затруднениях, направит работу над проблемой в нужное русло, подтолкнет вас к более активному участию. Если у вас есть определенная серьезная проблема, то групповая психотерапия намного лучше. Так вы проговорите свои трудности перед достаточно большим количеством людей, получите различные мотивирующие слова и просто отпустите проблему как ваш личный секрет, который в большинстве случаев тяготит в любом виде. При этом, разумеется, есть этикет неразглашения всего того, что происходит в группе. Это личная обязанность каждого. В общем, такой подход и решение наиболее результативен. Попробуйте, вам

должно понравиться.

Психологи

В основном, психологи решают проблемы общения с другими людьми в общем, поддерживают возрастные переходы и объясняют сопутствующие трудности, помогают определить функционал и его назначение для каждого возраста, в котором пребывает человек. Более серьезные проблемы решает уже психотерапевт. Например, различные травмы, насилие, потери.

Опытный психолог, всегда подскажет и даст совет, как разбирать семейные проблемы, проблемы на работе и с друзьями, объяснит те трудности, которые обусловлены проблемой со здоровьем и теми переживаниями, которые не дают возможности для благополучного восстановления.

Также, хороший психолог может помочь с отношениями между полами, детьми и взрослыми, пожилыми людьми и проблемой старения.

Христианство, мусульмане и Буддизм

Христианство решает намного больше душевных и семейных проблем, нежели другая религия. Множество написанных работ по сохранению душевной чистоты и доброты дают нам пищу для размышлений о бытие.

Мусульманство учит нас честности и смелости, размышлениям о бытие.

Будда учит нас сообразительности и самобытности в быту и жизни.

Детство

Все, конечно, знают о том, «кто сидит в пруду» и создает трудности в восприятии. Вот вам и та отдача, которая копирует ваше отношение к жизни. Пожалуйста, ваши страхи, это отражение в воде, которую намудили и вы сами. Не стоит достаточно сильно судить о том, что с вами было, вы были маленькие и несовершенные в решении проблем и трудностей, без поддержки взрослых.

Общайтесь с детьми, помните о своем детстве. Многие вы сами увидите и достаточно исчерпывающе поймете похожие манеры восприятия, когда подрастаете, в других малышах рядом с вами.

Школа

Школа – очень важный и необходимый период духовного роста человека, уделите детям больше внимания. Здесь закладываются все те ценности, большая их часть, с которыми вам придется иметь дело в жизненном пути. Школа, это очень захватывающий и интересный период жизни, не дайте его пропустить вашим детям.

Домашнее задание, выполните в свободное время с вашими детьми. Проследите и дополните его знания.

Следите, чтобы у детей было больше развивающих игр,

прогулок на улице, общения с друзьями и взрослыми. Учите их всему, так они обретут большую самостоятельность в более старшем возрасте. Вот увидите, как все будет замечательно в вашем отношении к ребенку, если вы приложите немного времени в его взросление.

Университет, колледж, работа

После школы наступают годы, когда приходит первая свобода и взрослость в обществе, в том числе и по отношению к более взрослым людям. Молодые люди сами выбирают и решают что им нужно. Это время получения своей профессии, и к этому нужно относиться со всей серьезностью. Очень важно и налаживать личную жизнь, общаться с друзьями, получать знания о том, что и как вам предстоит сделать на работе в рамках вашей профессии. Это действительно важно.

Если после школы вы никуда не поступили и решили что сможете работать и так, что ж, это ваш выбор, и вы знаете, что делаете. Но в нашем мире аттестация и дипломы играют действительно важную роль, и на многое без этого рассчитывать не стоит. Многие, поработав без диплома, идут учиться со временем, понимая, что документ об образовании дает больше возможностей и свободы выбора.

Молодые люди начинают считаться взрослыми, отношение к ним более серьезное, появляется больше возможностей стать независимыми хотя бы в плане поступков и выбо-

ра того, что делать, принимать решения относительно того, чем заняться и куда пойти. Это время серьезной подготовки и к семье, и к работе, присмотреться, составить предпочтения, понять, что ты хочешь, и получить ресурс к достижению этого. В общем, это время серьезной подготовки к материальной независимости в самом ближайшем будущем. Можно и подрабатывать в своей будущей профессии, для лучшей мотивации и обучения.

Работа

Работа – это наиболее ответственная часть нашей жизни, готовиться к ней надо с пеленок. Это смысл нашего бытия и источник материального благополучия. Помните об этом всегда, где бы вы ни были. Материальная составляющая это основа всего, и семьи и быта. Это и хорошее жилье, еда, одежда, предметы каждодневной необходимости, спорт, передвижения по городу и путешествия.

Вы получили образование, теперь время ответственного отношения к своей работе, тому, что вы делаете и говорите другим людям в рамках своей профессии и на любые темы. Ваши поступки имеют значение и влияют на других вокруг вас. Помните, любая профессия это набор определенных достаточно простых навыков, которым вы научились после школы, в вузе или колледже. Нет ничего сложного, надо просто знать, что делать и просто делать это, без затруднений и всевозможных страхов. Бояться работы это глупо и

не продуктивно. Главным образом, все страхи от того, что мы думаем, что этого знать невозможно. На самом деле, в любой работе важен только навык того труда, который необходим для выполнения ваших обязанностей, знания можно найти в любой книге или на практике с мастером. Надо просто ЗНАТЬ, что делать.

Наставничество в этом плане – отличное подспорье в любом деле. Оно помогает практически, и за очень короткий срок вы сможете выполнять свои обязанности наравне с теми, кто уже давно находится в профессии.

Семья

На семью нужно настраиваться смолоду. И тут, основную роль играют родители, воспитание в обществе, друзья и любимые. Родители, при поддержке общества, должны объяснять, что представляет из себя семья, и как важно себя вести и относиться к этому начиная с первых взрослых лет.

Уже молодыми, мы должны знать, что представляет из себя отношение к любимому человеку, как выстраивать сами отношения, на основе которых и будет строиться семья. Это личное дело каждого, когда начинать подобные отношения, главное тут меньше обмана и больше ответственности, которую мы на себя берем, выстраивая романтические ухаживания и, в том числе, секс.

Не стоит умалять значение секса в отношениях между двумя людьми. Хорошо, когда он начинается не слишком ра-

но, приводит к серьезной душевной и бытовой поддержке. Не стоит соглашаться на секс, если он не ведет к умственным обязательствам со стороны предлагающего. В конце концов, жизнь не так длинна, чтобы тратить ее на обман и потерю времени и уверенности в себе. Не соглашайтесь, терпите, либо не относитесь драматически к отсутствию любви в подобных отношениях, мы все же понимаем, что секс достаточно хорошо, при наличии уже опыта, влияет на наше умственное состояние. Этот опыт помогает нам находить более надежных и действительно заинтересованных людей. Не расстраивайтесь, если вас обманули, пусть эти люди до конца жизни радуются своим поступкам как признак большого ума, значимости и успеха, вы же понимаете, что обман вовсе не признак успешности. Не думайте, что вы что-то потеряли, не думайте об этом очень много, но и помните этих людей, возможно, жизнь предоставит вам возможность отыгаться. Все дороги ведут к этому.

Умейте ждать и терпеть, настоящие чувства обязательно придут, так не бывает, что у того, кто хочет и ищет, не было любви. Ну, а если у вас повышенные требования к себе и людям, вам не просто выбрать спутника и создать семью в отсутствии опыта разбираться в людях, вы предпочитаете честность, не отказывайте себе хотя бы в сексе периодически, так вы сможете понять свои мечты и избранника, жизнь и взаимоотношения.

Разнообразие делает нас умнее и приспособленными к из-

менениям жизни. Хорошей вам семьи.

Первая любовь

Бывает первая любовь платоническая, бывает физическая, но все равно будут разные события, которые скорректируют ваше отношение к человеку так, что станет понятно, нужен вам этот человек дальше или вы переросли эту любовь. Поначалу, мы не всегда опытни, и зачастую наш выбор не всегда взаимен, либо нас немного обманывают в серьезности взаимности. Пережить это можно, особенно если есть поддержка более опытного взрослого, родителя или друга, который понимает действительно больше и лучше, желатель-но.

Здесь, также, важно беречь себя от нежелательной беременности, если вы не готовы начать воспитывать и растить ребенка в имеющихся условиях. Не всегда же дети рождаются в браке, хотя это и вопрос серьезный. Но, при более легком отношении, дети это здорово, особенно, если вы ничего не имеете против его второго родителя и ребенка в принципе. Но лучше все же дорасти до более сознательного возраста, подросткам это вообще ни к чему, и это надо объяснять сразу и заблаговременно. Вообще, конечно, заводить детей надо начинать с семьи. Это здорово и правильно.

Первая любовь это проба коммуникации в качестве возлюбленного, поэтому надо серьезно относиться к своей жизни рядом с данным человеком. Особенно если вам мало лет

и вы неопытны в делах любовных.

Своя семья и брак

Всегда важно отношение вашей семьи к вашему избраннику и браку вообще. Конечно это всегда ваш выбор, вам жить с этим человеком, но то, как вы ладите со своей семьей очень важно. Ведь родители это и опыт, и поддержка в трудных ситуациях, в конце концов, они вам близки так же сильно, как и ваша собственная семья и дети.

Лучше конечно быть и уметь быть самостоятельными, жить отдельно и на свои средства. Раз вы достаточно взрослый для собственной семьи, значит, можете и полностью обеспечивать себя и семью.

Поддерживать родителей надо всегда, они нас вырастили, дали знания. Наша помощь им необходима.

Каждое новое поколение начинает все в более комфортных условиях, поэтому часто родители немного отстают от нас и это надо понимать.

Ладить надо всем и всегда. Для нас важна и наша семья, и та, которую мы создаем сами.

Развод и родители одиночки

Такое бывает, что семья распадается или вовсе не создается с появлением детей. Это действительно грустно, но это не повод отчаиваться. У нас есть руки и ноги, мы здоровы и можем строить новые отношения с учетом прошлых оши-

бок. Часто это происходит по той причине, что мы спешим с выбором, не всегда обдумываем последствия и качество отношений.

Не бывает неполных семей, не бывает жизни после развода, бывает лишь наше неумение строить новые отношения и просто жить, даже если у вас ребенок. Это не делает вас чем-то плохим, просто запись в паспорте, которая лишь ваш фактор восприятия прошлого. Дети никогда не бывают лишними в жизни. Это ваши друзья, относитесь к ним также.

Развод или ребенок делают нас более приспособленными и являются продолжением и началом более нового этапа жизни. И только нам выбирать какой она будет. Мы сами внушаем детям, что они недоделанные в неполной семье. Это полностью наше отношение к ситуации. Если мы позитивны и смотрим только вперед, наш ребенок даже не почувствует подвоха.

Берегите себя и будьте оптимистичны.

Потеря близких людей

Это действительно грустно терять близких вам людей. Не важно, родня это, друг или просто любимый человек. Это всегда травма, поскольку мы привыкли, что эти люди рядом и наполняют нашу жизнь своим присутствием. Если знать, что погибший человек просто ушел в лучший мир и оставил нас продолжать жить дальше, вспоминать его с хорошими мыслями, это будет все равно как он просто уехал, и мы

его не видим и постепенно теряем в памяти его присутствие, ослабевает необходимость быть вместе. Мы помним, но не общаемся.

Мы можем их вспоминать, говорить с ними, обращаться к ним, когда скучаешь. Жизнь очень ценная вещь, и никто не знает, кому понадобится наша помощь в будущем. Терять людей это неизбежно, человек смертен, и надо беречь свою жизнь, которая нам просто дана богом. Никто не может быть с нами вечно, жизнь это всегда продолжение, в которой главное чувствовать себя в группе людей, которые нам близки.

Уходит один, остаются другие. И никто не знает, что мы можем приобрести в будущем, после ухода близкого человека. Можно хранить им верность, почему нет.

Тем более давно доказан факт перерождения людей в нашем мире. Надо просто найти.

Дружба

Все хорошее мы получаем в дружбе, дружить могут и мужчины, и женщины. Особенно приятна дружба между противоположным полом, так как возможно она сможет перерасти в нечто большее. Женская дружба, это взаимовыручка, сочувственные беседы и приятные шутки и комплименты. Мужская дружба, это, прежде всего, поддержка в делах, взаимное уважение и одобрение в делах личных.

Хороший друг – это как семья. Отношения постоянны и приятны каждый день. Поддержка, это то главное, что дает

нам хорошая дружба. Получая ее от своего друга, вы готовы помогать в ответ. Дружба, это и приятное времяпровождение, совместные посиделки, веселье и шутки, прогулки и походы.

Если с вами случится беда, друг всегда поможет.

Дружба это всегда общение, по телефону, в сообщениях и письмах, личные встречи.

Насилие в нашей жизни

Насилия не избежать в полной степени, мы живем в реальной жизни и возможно все, лучше думать о хорошем опыте, и плохого будет не так много, как вам все желают. Наш настрой помогает нам выбраться как можно быстрее из любого нападения. Наша способность к мобилизации, это наша гарантия того, что последствия такой дестабилизации будут минимальны, как для души, так и в жизни.

Насилие никогда невозможно оправдать. Последствия его различны по своему характеру.

Если это травма физическая, которая имеет и психологическую составляющую, то тут необходима лечебная терапия, восстановление своего здоровья. Хорошо, если травмы несерьезны.

Также насилие может быть душевным, а часто эмоциональным. Не стоит недооценивать душевной боли, она так же сильна, как и физическая. Тут необходимо возвращаться к своим положительным основам.

Бывает насилие просто в жизни и быту, это когда вам создают проблемы на работе, прокалывают шины, лишают дома. В любом случае,. Все возможно остановить и восстановить. Надо просто постараться.

Любовь и расставание

Расставание сродни потере близкого человека, поэтому нужно серьезно подумать, что дает вам этот человек и насколько вы к нему привязаны. Если любовь взаимная и вас разлучили обстоятельства, то это станет вашей целью на будущее. Вы просто будете менять эти обстоятельства, и стремиться к встрече.

Преодолеть душевную привязанность не так просто как кажется, но все же необходимо. Вы свободный человек и должны владеть своей жизнью в полной мере. Постарайтесь при расставании успокоиться и взять чувства под контроль, холодная голова вам понадобится для того, чтобы найти решение сложившимся обстоятельствам. Возможно, придется и забыть этого человека, найти в себе силы и желание найти новые варианты и решить для себя этот выбор партнера снова.

Идите всегда новому навстречу и будьте открыты миру, сохраняйте дружбу и тепло близких людей. Личное само наладиться, если вы будете стараться.

Переезд на новое место

Самое главное, что надо знать, это то, что вам нужно найти, где жить, где работать и с кем общаться. Здесь ключевым фактором выступит ваша профессия, которая даст вам возможность жить на новом месте. Работу стоит подыскать заранее, просмотрев вакансии в данном месте, компании, которые там есть. Если вы покупаете жилье, это одно, если снимаете другое. Первое, конечно же, сложнее.

Имея материальную базу, вы можете смотреть с кем общаться, это так же важно, как и материальное.

Берегитесь мошенников, они могут серьезно подорвать вашу новую жизнь на новом месте.

Удачи, новое это всегда интересно, хоть и не всегда просто. Но это и понятно.

Проблемы там, где ты живешь

Все дело в том, что проблемы у нас именно такие, какую жизнь мы имеем. Дело не всегда в месте, сколько в нашем восприятии окружающего мира. Ну и, разумеется, не сделанные задачи, которые важны для спокойной жизни. Это и дом, и работа, и общение. Семья это тоже результат нашего общения, те коммуникации, которые мы выстраиваем.

Решайте задачи и планируйте ваши потребности, и тогда вам будет хорошо именно там, где вы живете.

Путешествия

Путешествуйте и укрепляйте свою душу. Ведь именно так

и происходит во время путешествий. Ваша душа успокаивается за счет перемен места и ухода от того, что мы называем преелось и раздражает всю вашу сущность. Это помогает обдумать проблемы со стороны, найти решения с выходом из проблемы и возможностью не зависеть от нее. Это уже немало, чтобы свежим взглядом посмотреть на то, что вам надоело.

Путешествия, это также очень увлекательно, весело и ново. В каждом человеке есть потребность обновлять свои впечатления и опыт. Дерзайте, не сидите на месте, путешествуйте.

Авианперелеты

Страшно, но должно быть хотя бы раз в жизни. Тому, кто хоть раз летал, видится все более масштабно, так как небо и облака, вид земли в полете оставляют в человеке ни с чем не сравнимое ощущение покоя и творчества. Попробуйте, и вы не пожалеете.

А все эти джемики, мед, освежающие салфетки и леденцы, чтобы уши не закладывало, вызывают большую радость и удовольствие.

Летайте, летайте, летайте.

И ничего не бойтесь, живем один только раз. Сказочное небо в облаках, ощущение полета и гравитации, это самый настоящий кайф, если вы понимаете, о чем это все. Если еще нет, попробуйте полетать.

Проблемы в коллективе на работе, построение карьеры

Проблемы на работе, особенно при построении карьеры, весьма частое явление. Но вы не должны пасовать, бояться трудностей и опускать руки. Держитесь, и работа принесет свои плоды обязательно.

Трудностей всегда много и их не избежать, держитесь, работа нужнее, чем коллеги и их проблемы.

Попробуйте быть умнее, обойдите всех конкурентов и наслаждайтесь победой.

Взаимоотношения в твоей семье

Ваша семья, это барометр вашего состояния и самочувствия. От семьи зависит, как вы думаете, что вы обычно делаете, к чему привыкли и о чем грезите в мечтах. Ваш реализм тоже зависит от семьи, ее привычек и возможностей в обществе. Ваши возможности напрямую связаны с тем, к чему вы привыкли в своей семье.

Работайте над этим, и жить станет легче и спокойнее.

Пожилые родители, как помочь?

Ваши родители, это ваша мудрость и надежный тыл. Даже когда они постареют, они не перестанут быть вашими лучшими друзьями. Они меняются, вы взрослеете, вместе вы будете всегда, даже если не живете вместе. Не у всех, конечно,

есть семья, но если она есть, это прекрасно.

Помогите своим присутствием в их старости, это намного лучше денег и дома престарелых.

После детского дома, интернаты

Спорить не буду, в детских домах и интернатах жизнь не малина, но все же вы должны найти в себе силы справиться с этим и оставить прошлое в прошлом, как часть вашего состояния, которое будет немного влиять на ваше настоящее и вы будете отличаться от тех, у кого не было подобного опыта, но это не недостаток, а лишь возможность быть лучше и добрее.

Не все ли равно, как вы живете, главное этого больше нет и вы можете не зависеть от других людей и быть как все нормальные люди.

Работайте над своими навыками выживания и достойной жизни

Домашнее задание, выполните в свободное время.

Подмена в роддоме, надо ли искать родню?

Вот это реально проблема, никто не собирается разбираться в таких ситуациях. Вам придется иметь дело с целой системой государства, которая не может признавать свои огрехи в работе по-человечески, и будет посылать вас до бесконечности.

Все, что вы можете сделать, это собрать информацию о

том времени и проверить все возможные варианты, а душа подскажет вам, где ваше место.

Удачи!

Тяжелая жизнь и судьба

Ваше настоящее не всегда такое, как хочется вам, и, быть может, мешает вам быть таким, как большинство благополучных и нормальных людей. Все, что можно сказать в данном случае, это попробуйте расставить приоритеты в вашем настоящем, выберетесь из той «параши», в которую вы попали в силу обстоятельств и собственных привычек.

Читайте книги, станет легче намного, вот и все.

Повышенная потребность в сексе

Пережить не просто, но зато поймете, что такое жизнь. Возможно, в вас просто больше более нормальной жизни и вы стремитесь сделать ее такой, как хотелось бы вам, а не тем, кто вас ограничивает в потребностях. Держитесь, общество не везде согласно с тем, что секс, это нормальная релаксация в трудных условиях жизни и просто свобода, которая дарит вам мудрость и покой сна и реальности.

Не бойтесь идти на встречу вашим желаниям, и не важно, что вам придется сделать, чтобы они не входили в конфликт с устоями и нормами общества. Разумеется, надо трудиться над общением, а не становиться маньяком, старайтесь и все будет нормально.

Проблемы приспособляемости в жизни

Это проблемы с родственниками, больше ничего такого сложного. Вы просто не оторвались от родственной зависимости и продолжаете исполнять роль раба при вашей родне. Все, что вы можете поделать, это найти способ иметь немного личного пространства и вежливо и демократично его расширять и сохранять.

Возможно, придется отстаивать право на те ресурсы, которые неизбежно появляются при вашей поддержке своих «хозяев» и вы можете смело ими располагать. Ну а потом просто разделите итоговую черту и выйдете на свободное пространство с собственной возможностью получать необходимые ресурсы и общение.

Плохой характер и проблемы

Любитель на ваш характер все равно найдется, и он станет лучше, если, возможно, вас поймут и примут.

Если вашему характеру сопутствуют проблемы и многочисленные травмы, единственное, что вы можете поделать, это думать о том, что найдется человек, который это все оценит и примет вас как самого лучшего.

Найдите половинку и ближний круг, и все будет нормально.

С музыкой по жизни, наше настроение

Слушайте музыку, это бодрость души и настроение. Вы можете петь, танцевать, прыгать и «летать».

Мелодии, классика, популярная музыка.

Приятные напитки увеличат настроение от музыки. Шоколад, кофе, уютное кресло и окружение только добавят вам удовольствие.

Пожалуйста сами себе на небольшие проблемы и отдайтесь музыке.

Чай, кофе, соки, молоко

Самое приятное, что только может быть.

Напитки тонизируют, улучшают самочувствие и настроение, придают жизни ту самую грань, которая искриться как самый настоящий фейерверк на празднике.

Качество вашей «реальности» напрямую зависит от того, что вы пьете, будьте здоровы!

Сладкое и шоколад, выпечка

Все любят шоколад и сладкое, это отлично поднимает тонус организма и заставляет мурлыкать от удовольствия. Дети, это совсем любители шоколадок и конфеток. Надо баловать малышей, но в меру. Взрослым тоже порой необходимо что-нибудь вкусненькое, и это нормально.

Выпечка это богатство вкусов в хлебных изделиях, она свежая каждый день и очень ароматна.

Они вместе делают нашу душу богаче.

Порядок в доме

Порядок в квартире, порядок в жизни.

Вы наверняка убираетесь в своем доме сами, а быть может, вам помогает помощник. Как бы там ни было, чистота и уют, это очень важно. Не жалейте сил и средств на уборку дома. Делайте это регулярно и с настроением. Если у вас накопились лишние вещи, не жалейте и выбрасывайте их, или раздаривайте.

Протрите пыль, пройдитесь пылесосом по коврам и полу, протрите полы. Добавьте цветов для красоты и аромата.

Вот и уютный дом!

Осень

Что вы думаете о перемене сезонов? Какое время года вам больше нравится... В году обычно бывает весна, лето, осень и зима. Осень, это то время, когда пылают огни в природе. Яркие краски переходят от одного природного «ковра» с деревьями и кустарниками, к другим.

Вы любите осень? А что вам в ней нравится больше?

Осенью собирают поля, начинают учиться дети и молодые люди, дачники возвращаются в города и начинают обычную жизнь, животные готовятся к зиме. Появляется прохладная погода, но пока тепло, особенно в сентябре.

Осень очень красивое время года.

Зима и холода

Зима это пушистые вьюги, снеговики, белые поля снега и пушистые елки.

Зимой мы отмечаем новый год, самый яркий и живой праздник в году. Наряжаем елку, накрываем стол, наряжаемся, прибираемся и встречаемся с близкими и друзьями. Хлопушки, новогодний салют добавляют искры в этот замечательный праздник.

Зимой холодно, дни короткие, глейнтвейн согревающий. Зима самое веселое время года, поверьте.

Весна, пора цветения

Когда начинается весна, земля начинает дышать в полную силу, в душе появляется волнение и предвкушение чего-то необычного. Все цветет, снег тает в игристые ручейки, птицы возвращаются с теплых краев. Природа пробуждается к новой жизни.

Весной все начинают ухаживать и испытывать волнующие чувства к своим парам.

Птицы поют песни, деревья цветут красивейшими шапками, настроение хорошее и веселое.

Лето

Лето цветет красивыми и многочисленными цветами, душистыми травами и украшено листвой и зеленью. Очень тепло, ласковые дожди омывают землю. Большое удовольствие

просто гулять по тропинкам и дышать теплом. А порой наступает жара и хочется просто расслабиться, так жар прогревает все косточки и кожу.

Приятно погулять с зонтом во время дождя, смотря на хмурое небо, чистое и свежее.

Лето замечательная пора.

Здоровое питание

Для наилучшего результата, составьте себе меню на тридцать дней. Так вы точно будете знать, какие продукты покупать и не станете тратить время на раздумья в магазине. У питания есть определенные правила.

План питания составляется по неделям, на каждые семь дней. В этом плане пять приемов – завтрак, обед, ужин и два перекуса. Обед готовится на три дня, ужин на два, завтрак каждый день. Перекусы могут готовиться как ежедневно, так и на пару дней. Все раскладывается по коробочкам, и ставится в холодильник. Составьте меню на каждый день, запланируйте блюда.

Будьте изобретательны, и готовьте с удовольствием!

Водные процедуры

Душ утром и постоянно. Ванна по настроению.

Вы любите воду и душ? Это обновляет голову и тело, очищает кожу. Душ бодрит и дарит заряд бодрости после приема. Не ленитесь, принимайте душ каждый день, утром и ве-

чером, можно и днем. Тогда вы будете готовы к любым сложностям и перипетиям.

Работа, чем себе помочь?

Нормально спать и есть, это единственное, чем можно себе помочь, помимо саморазвития.

Трудности можно решать теми способами, которые вы отработываете каждый день, добавляя в них новые технологии и решения по ходу дела. Будьте решительны и поступайте так, как вы считаете разумным и правильным. Любые трудности, это лишь возможность вырасти как профессионал и личность.

Общение друг с другом

Общение это родня нашей работе, оно должно быть у всех и всегда.

Не бойтесь идти людям на встречу, говорите то, что может быть интересно и полезно.

Разумеется, отвечать людям, которые пришли к вам со злом, не нужно и даже опасно, умейте отправлять их туда, куда нет «дороги» и возможности понять, что произошло.

Удачи!

Список рекомендуемой художественной литературы

Собрание Классики и современники.