

### ПЯТЫЙ ПРИНЦИП. «Превратите препятствие в трамплин для нового прыжка к цели»

- Выработайте умение мудро относиться к ошибкам и радоваться препятствиям.
- Не допускайте обвинения в адрес объективных обстоятельств, обусловивших ваши проблемы.
- Научитесь время от времени признавать свои поражения.
- Анализируйте свои слабые стороны, ибо это помогает выявить свою скрытую силу.

### ШЕСТОЙ ПРИНЦИП. «Оглянитесь в прошлое, насладитесь настоящим, интересуйтесь будущим»

- Прошлое для мудрого человека является бесценным достоянием.
- В своё прошлое смотрите с интересом, как на своё достояние.
- Поворотный пункт в жизни многих преуспевающих людей обычно совпадает у них с неким кризисом.
- Не сражайтесь с призраками прошлого, не тревожьтесь о завтрашнем дне, а сконцентрируйте своё внимание и насладитесь настоящим.
- Предвидеть будущее, значит уметь им управлять.

Чтобы умно относиться к допущенным ошибкам, нужно осознать ряд вещей:

- Реальное «я» – далеко от совершенства, так как оно не статическое, а динамическое, а значит, как всё развивающееся, способно ошибаться.
- Было бы неверным ненавидеть и осуждать себя за имеющиеся недостатки в самом себе.
- Самая большая ошибка – это боязнь совершить ошибку, а ещё большая – это думать, что ты никогда не ошибаешься.

### СЕДЬМОЙ ПРИНЦИП. «Овладейте умением преуспевать с ощущением радости и счастья»

- Не забывайте о своей очень важной обязанности – быть счастливым.
- Начинать с самого простого – становитесь счастливей сейчас!

### ФОРМУЛА, ОБРЕЧЕННОСТИ НА УСПЕХ:

**УСПЕХ** = представить ясно  X желать пылко  X верить искренне  X действовать с энтузиазмом

Успех – результат произведения четырех элементов.

Если один из элементов стремится к нулю (П→0; Ж→0; В→0; Д→0),

то результат (УСПЕХ) тоже будет стремиться к нулю.



Ассоциация по улучшению состояния здоровья  
и качества жизни населения  
«Здоровые города, районы и посёлки»

Тел.: 8 (8202) 57 89 85  
E-mail: [zdorovyegoroda@gmail.com](mailto:zdorovyegoroda@gmail.com)  
Официальный сайт:  
<http://zdorovyegoroda.ru>

Общественно полезный проект  
«Информационно-просветительская деятельность  
по формированию здорового образа жизни населения  
муниципальных образований Вологодской области»,  
реализуемый при поддержке  
Правительства Вологодской области



## РАЗВИТИЕ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



2018 г.



## МЕРЫ ПО РАЗВИТИЮ ПОЛИТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

- Обеспечение реализации комплекса мероприятий социальной рекламы, направленных на формирование здорового образа жизни, профилактику суицидального поведения среди несовершеннолетних, информирование о деятельности служб поддержки и экстренной психологической и социально-правовой помощи, в том числе через сеть Интернет, телефоны службы анонимного консультирования.
- Привлечение институтов гражданского общества;
- Развитие волонтерского движения в целях решения проблем, связанных с формированием у детей и подростков потребности в здоровом образе жизни и получением поддержки и помощи в ситуациях, связанных с риском причинения вреда здоровью.
- Обеспечение доступности занятий физической культурой, туризмом и спортом для всех категорий детей в соответствии с их потребностями и возможностями с ориентацией на формирование ценностей здорового образа жизни.
- Внедрение инновационных оздоровительных и физкультурно-спортивных технологий в работу образовательных учреждений и организаций.



## ОСОБЕННОСТИ УСТРОЙСТВА И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПСИХИКИ

Основными источниками положительных переживаний являются:

- Удовлетворение потребностей.
- Устранение страданий.
- Заряжение радостью и счастьем другого.



## УЧАСТИЕ В ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОБРОВОЛЬЦЕМ ДОЛЖНО ПОМОЧЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ ТАКИХ НЕУСТОЙЧИВЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ, КАК:

- дисгармония личности;
- эмоциональный дискомфорт;

- депрессивное состояние;
- эмоциональное выгорание;
- общая неудовлетворенность собой;
- одиночество;
- повышенная тревожность;
- особая доверчивость;
- агрессивность.



## ПРИНЦИПЫ ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ СОБОЙ:

### ПЕРВЫЙ ПРИНЦИП.

#### «Твёрдо знайте, чего хотите добиться»

- Если человек сам не знает, к какому порту плывет, то никакой ветер ему не будет попутным.
- Чтобы добиться желаемого результата, нужно для себя достаточно чётко его сформулировать.
- Прежде чем решать проблемы – необходимо научиться их выделять.
- Очень важно найти и выполнить любимую работу.
- Следует овладеть методом «швейцарского сыра».
- Необходимо быть терпеливым к тому, что объективно пока нельзя увидеть.
- Желательно управлять собой по «принципу исключения», т.е. решить, чего делать не надо.
- Важно научиться забывать все, что не нужно.
- Не стремитесь достигнуть желаемого в полной мере, ибо к чему вы будете стремиться потом.

#### Необходимо спланировать ситуацию «как пережить успех».

#### Этапы алгоритма:

- достигнув успеха, насладитесь и порадитесь ему;
- оглянитесь на достигнутое;
- определите свои перспективные цели;
- определите ближайшие и оптимальные цели;
- найдите оптимальную психологическую устойчивость.

### ВТОРОЙ ПРИНЦИП.

#### «Вообразите желаемый результат»

- Изначально абстрактное становится конкретным только в «мастерских» нашего воображения.

- Именно воображение помогает нам эффективно управлять собственным «я».
- Мы совершаем то или иное действие благодаря собственному воображению, в которое верим.
- Пусть воображение вернет нам воспоминания о прошлых успехах.
- Наши мысленные образы подконтрольны нашему сознанию.
- Воображение требует постоянной тренировки.
- Без мысленного воображения невозможен желаемый результат.
- Наши поступки предопределены нашими мысленными образами.

### ТРЕТИЙ ПРИНЦИП.

#### «Сформулируйте сильную мотивацию достижения успеха»

- Любая поведенческая активность человека мотивирована.
- Ожидаемый результат должен вызвать положительные интенсивные переживания.
- Прежде чем вас посетит вдохновение, заинтересуйте себя решением конкретной проблемы.
- Узнайте об основных причинах, способных блокировать энергию мотивации.
- Успех достижения цели зависит от мотивации. Наилучшие результаты достигаются при определённом уровне мотивации, но отнюдь не самом высоком.

### ЧЕТВЕРТЫЙ ПРИНЦИП.

#### «Будьте уверены в себе»

- Уверенность в себе невольно порождает решительность действовать и добиваться желаемого.
- Необходимо сделать первый шаг к успеху.
- Важную роль в зарождении уверенности в себе играет самовнушение.
- Пережив успех, важно закрепить чувство уверенности в себе.
- Не лишайте себя воли к победе.
- Запомните, сохраните и постоянно воспроизводите в своём подсознании сладострастное и желанное чувство победы.
- Не старайтесь заставить себя поверить в абсолютный успех.
- Крайне полезно подарить себе веру в себя.