Горбунова Алла Иосифовна
Подписан: Горбунова Алла Иосифовна
DN: CN=RU, S=Краснодарский край, L=Краснодар, T=Заведующий, O=" МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР " ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 46 "", CN=0784883304, ИНН=231144584802, E=centr46@mail.ru, G=Алла Иосифовна, SN=Горбунова, CN=Горбунова Алла Иосифовна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.03.11 12:06:38+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.4

10 ХОРОШИХ РИТУАЛОВ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ СОБЛЮДАТЬ

1. Хвалить себя за любое хорошее дело. Возьми за правило делать это ежедневно. Через 3 дня настроение станет ровным и позитивным, да и к себе начнешь относиться с большей симпатией и уважением.

2. Говорить комплименты домашним и близким. Не бойся перехвалить, ведь нам так недостает внимания и добрых слов! Врачи уверяют, что душевные слова даже помогают выздороветь.

3. Благодарить Бога за хороший день. Этот ритуал был законом для наших прабабушек.

4. Просыпаясь утром, улыбаться. Прекрасная техника, заряжает оптимизмом. И любое дело будет по плечу!

5. Думать о приятном за едой. Это правило особенно касается тех, кто жует за рабочим столом, уставившись в экран компьютера. Вредно за едой торопиться, обдумывать рабочие проблемы, есть на бегу.

6. Мечтать и медитировать. Очень полезный ритуал! Выделяешь полчаса времени, закрываешь дверь комнаты и рисуешь милые сердцу картинки (море, горы, любимых людей).

7. Утром перед выходом на работу обнимать домашних. Так родной человек почувствует твои тепло, любовь и заботу. Очень важны прикосновения к ребенку – они формируют у него базовое доверие миру и людям.

8. Искать позитив во всем, даже если случилась неприятность. Сломала каблук – зато купишь новые ботинки. Не повысили в должности – зато меньше работы и ответственности.

9. Вечером, принимая душ, представлять, что все неприятное уходит вместе с водой. Душ – это очищение.

10. Общаться за столом с домашними. Говорить вечером хорошие слова о прошедшем дне своим близким.