

## Как освободиться от обиды?

- **Осознать свое чувство обиды, признать, что оно есть.**

Есть мнение, что *осознание* — это полпути к решению проблемы. А когда 50% пути позади, уже как-то легче двигаться вперед.

- **Принять решение освободиться от обиды.**

Этот шаг не всегда прост, так как наш организм в момент обиды вырабатывает целый коктейль гормонов, на которые человек "подсаживается". Нужно *действительно захотеть!*

- **Простить и отпустить это чувство.**

Простить кого-то вовсе не значит, что ты согласен с его обвинениями. Прощение нужно, прежде всего, самому человеку, чтобы *сохранить себя*.

Если обида сильная, возможно, *потребуется компенсация* от обидчика. Компенсация, как возмещение ущерба

Обида является следствием выполнения *трёх умственных операций*:

- 1. Предполагаемых ожиданий**
- 2. Наблюдение реального поведения**
- 3. Сравнение** (часто не в лучшую сторону)

Адрес: Тамбовская обл.,  
Мичуринский р-н,  
с. Заворонежское,  
ул. Социалистическая, д. 76

### Центр Постинтернатного сопровождения

## Советы для достижения поставленной цели

1. **Думайте письменно.** Цель, которой нет на бумаге, *не существует*.
2. **Задавайте цель определенно,** отвечая на вопросы: *что, где, когда и как?*
3. **Ограничьте цель во времени:** цель без времени - это *просто мечта*.
4. **Подумайте,** кому достижение Вашей цели принесет пользу, *кроме Вас?*
5. **Формулируйте цель в утвердительной форме в настоящем времени.**
6. **Делите цели на подцели,** готовьте подробный *сценарий достижения цели*.
7. **Возьмите на себя ответственность** за свои *действия* на пути к цели.
8. **Определите промежуточные результаты** *достижения цели*.
9. **Думайте о цели,** а не о средствах ее осуществления. Задайте *конечный пункт назначения* и идите.
10. **Создайте образ будущего,** где **Вы** достигли цели, и *зафиксируйте этот образ*.
11. **Ведите себя так,** как если бы успех *был Вам гарантирован*.



# Как легко запоминать информацию из книг?

## ● Выписывайте цитаты.

Это неудобно при чтении бумажных книг, но как только вы поставите этот процесс на конвейер, будете удивлены, *как много полезной информации вы смогли запомнить*



Если же вы читаете электронные книги, к примеру, через Bookmate, то сделать это гораздо проще, так как в приложении можно создавать цитаты, просто *выделив отрезок текста и нажав*

Старайтесь *впитывать, разбирать и анализировать* информацию, а не запоминать



## ● Просматривайте цитаты.

После того как вы прочитали книгу, откройте блокнот и просмотрите все выписанные цитаты. Они освежат память, и вы вспомните даже то, что не выписывали!

Стоит открывать блокнот с цитатами раз в несколько недель или по ситуации. К примеру, если вы столкнулись с тем, что не можете организовать своё время, откройте прочитанную книгу по тайм-менеджменту и просмотрите основные мысли.

*Читайте вслух!*

*Особенно если вам необходимо запомнить определения или стихотворения, это очень помогает.*

## ● Наблюдайте за собой, за своими

ощущениями во время чтения: что происходит с вами? Почему та или иная эмоция так вас захлестнула?

## ● Не спешите.

Лучше прочитать одну страницу в день, при этом поспасовав и не пропустив ни единого момента. *Не ставьте цель прочитать те или иные книги.* В чтении, как, в общем-то, и в жизни, важен *процесс и содержание*, а не цель и количество прочитанных книг и страниц.



● **Читайте с карандашом в руках** и отмечайте моменты, к которым хочется или необходимо вернуться. Карандашные пометки помогут вам *обратить внимание на самое важное.*

## ● Пишите рецензии на прочитанные книги.

Ставьте себе *ограничение по количеству знаков.* Когда вы пытаетесь уместить 300+ страниц книги в 7 000 знаков, вы учитесь делать выжимки и, конечно же, *запоминаете всё самое важное.*



Читая книгу, мы словно погружаемся в симулятор, проживая жизнь другого человека, совершая ошибки и применяя полученный опыт в своей жизни.

