

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №73» города Ставрополя

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ТЕМЕ:  
«ВОСЕМЬ ИГР, В КОТОРЫЕ ИГРАЕТ С НАМИ НАШ МОЗГ»**

*Семёнова Ольга Евгеньевна,  
воспитатель МБДОУ «ЦРР-Д/С №73»*

*Проверьте этот список, как часто вы бываете обмануты собственным умом.*

***1. Я был бы счастливее,  
если бы мне приходилось меньше трудиться.***

Наш ум часто прибегает к этому аргументу, утверждая, что мы были бы счастливее, если бы не должны были работать. Мы представляем себе жизнь полную развлечений, и обманываемся, думая, что от этого мы бы стали счастливее. Однако, реальность в том, что праздность часто является главной причиной скуки и депрессии. Мы трудолюбивые, творческие создания. Мы должны решать задачи и совершенствоваться, чтобы быть счастливыми. Вставай и вложи всю свою душу в что-то значимое для себя, и ты увидишь, как поднялся твой градус счастья!

***2. Это не я, это они.***

Наш ум пытается заставить нас поверить в то, что причина нашего несчастья в окружающих нас людях, наших супругах, родителях и т.д. Мы готовы разбрасывать обвинения налево и направо, как малыш разбрасывает игрушки в детском саду. Конечно, для «танго нужны двое» — как мы обвиняем других, так же, если не больше, мы чувствуем себя виноватыми за несчастье других людей. Мы должны взять на себя ответственность за нашу жизненную ситуацию, и сделать все возможное для того, чтобы улучшить ее. Тот момент, когда мы берем на себя ответственность за свою жизнь, послужит фундаментом нашего истинного счастья.

***3. Для того, чтобы быть счастливым,  
мне просто нужно открыть секрет счастья.***

Наверное, все-таки нет секретов счастья или успеха. Сколько бы ни убеждали нас книги, авторы и наш собственный ум, никаких секретных ключей от двери Простого человеческого счастья нет. Вы сами создаете картину своего желаемого будущего, формируете свою стратегию и затем настойчиво и усердно работаете над ее воплощением. Здесь нет коротких путей к заветной цели, нет и секретов. Принятие этого факта продвинет вас гораздо дальше по пути счастья чем, что бы то ни было еще.

#### ***4. Если бы у меня было...***

Наш мозг пытается внушить нам, что мы были бы счастливее, если бы у нас была правильная работа, правильный дом, правильная машина или еще что-нибудь в этом роде. Нет ничего плохого в желании лучших вещей и обстоятельств, но это не делает нас автоматически счастливыми. Они могут временно поднимать нам настроение, но это все быстро проходит. Тот, кто хочет прочного счастья, должен осознать, что бочка желаний бездонна, и ее никогда не наполнить «доверху».

#### ***5. Я люблю то, что есть и не хочу изменений.***

Позволяя себе думать подобным образом, мы создаем все предпосылки для падения вниз. Жизнь – это путешествие в постоянные изменения. Какие-то из них мы контролируем, какие-то не можем. Сопротивление изменениям или попытка взять все под свой контроль обречены на провал. Изменения неизбежны. Вы должны принять это и научиться плыть в непрерывном потоке изменений. Способность к адаптации очень важна для счастья.

#### ***6. Если что-то не произошло для меня, то этого никогда не будет.***

Наш ум часто впадает в отчаяние и поддается разочарованию за несколько шагов от успеха. Настойчивость очень важна для достижения счастья. Никогда не позволяйте своему уму обмануть вас и принять свое поражение. Вы не знаете, что принесет вам завтрашний день.

Только один день это может быть все, что нужно для достижения вашей мечты.

#### ***7. Я просто буду избегать тех вещей, которые я не люблю делать.***

Как правило, это относится к сложным задачам, когда наш ум пытается убедить нас подобным способом. К сожалению, это часто то, что может принести наибольшую награду для нас. Какие дела вы отложили? Почему? Промедление и уклонение от выполнения важных дел, нытье, только задерживают наступление счастья. Атакуйте эти цели, и вы подбросите мощное топливо в огонь вашего счастья.

#### ***8. Мир опасен и со мной может случиться что-то ужасное.***

Наш разум говорит нам, что есть много вещей, не поддающихся нашему контролю. Например, стихийные бедствия, преступность, экономический кризис. Страх – мощная эмоция, с помощью которой наш ум пытается контролировать нас.