**Сіздің өміріңізді жарқын, қызықты ете алатын психологиялық ережелерді ұсынамыз**

**1. Айна ережесі** Айналамдағы адамдар - менің айналарым. Олар өзім түсінбейтін жеке басымның ерекшеліктерін көрсетеді. Басқа адамның бойынан көретін қасиеттер өз бойымда да бар екен..Сондықтан, ешкімге ренжудің қажеті жоқ.

**2. Таңдау ережесі** Менің өмірімде болып жатқанның барлығы - өз таңдауымның нәтижесі. Өз тағдырымыздың авторы және жасаушысы- өзіміз.

**3. Қателік ережесі** Мен қателесуім мүмкін екеніне келісемін. Басқа адамдар әрқашан менің пікірімді немесе менің әрекеттерімді дұрыс деп санамауы керек. Шынайы әлем тек ақ пен қара ғана емес, сонымен қатар ақшыл сұр және қою ақ түсті. Мен ИДЕАЛ емеспін, Мен жай ғана жақсы адаммын және қателесуге құқығым бар. Ең бастысы - оны мойындау және уақытында түзету.

**4. Сәйкестік ережесі** Менде дәл сол нәрсе бар, мен оған лайықпын, көп емес, кем емес, бұл адамдармен қарым-қатынасқа, жұмысқа немесе ақшаға қатысты. Егер мен адамды толық жақсы көре алмасам, ол адамнан мені қатты жақсы көруін талап ету күлкілі. Сондықтан менің барлық шағымдарым мағынасыз. Сонымен қатар, мен өзгеруді шешкен кезде-айналамдағы адамдар да өзгереді (жақсы жаққа).

**5. Тәуелділік ережесі** Маған ешкім ештеңе қарыз емес. Мен қолымнан келгеннің бәріне риясыз көмектесе аламын. Және бұл маған қуаныш. Мейірімді болу үшін мықты болу керек. Күшті болу үшін мен бәрін жасай алатыныма сенуім керек. Ал мен сенемін! Бірақ сіз "жоқ!»

**6. Қатысу ережесі** Мен осында және қазір тұрамын. Өткен жоқ, өйткені келесі секунд сайын қазіргі уақыт келеді. Болашақ жоқ, өйткені ол әлі келген жоқ. Өткенге деген сүйіспеншілік депрессияға әкеледі, болашаққа деген алаңдаушылық мазасыздықты тудырады. Мен қазіргі уақытта өмір сүрсем, мен ШЫНМЫН. Қуануға себеп бар.

**7. Оптимизм ережесі** Біз ұрысып жатқанда, өмір өтіп кетеді. Көздер көреді, аяқтар жүреді, құлақтар естиді, жүрек жұмыс істейді, жан қуанады. Менің фитнесім-шуақты жаз, шалғын және өзен. Мен қозғалсам, жел терімді қағып жатқанда-мен өмір сүремін. Мен диванда жатып теледидар көргенде немесе Интернеттегі достармен сөйлескенде — мен бұл жерде емес, басқа әлемде. Мұнда және қазір өмір сүру керек.

**Барлығына тек бақыт пен өмірде сәттілік тілейміз!**

**Абай атындағы шқмк психологиялық қызметі**