

# КОГДА ПОМОЩЬ НУЖНА ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Детский телефон доверия  
работает 24/7

- Бесплатно
- Анонимно
- Конфиденциально



по номеру **8-800-2000-122**

Опытные психологи  
обязательно тебя выслушают  
и помогут разобраться  
в любой сложной ситуации



Ты можешь обратиться  
в любой ситуации:

- одиночество;
- отношения и любовь;
- конфликты с родителями  
или сверстниками;
- проблемы в учёбе
- стрессы и кризисные  
ситуации
- депрессивные состояния

# ПСИХОЛОГ ПОМОЖЕТ РАЗОБРАТЬСЯ В ТВОИХ ЧУВСТВАХ

Бесплатную психологическую  
помощь ты можешь получить у  
специалистов Краевого кризисного  
центра для женщин или  
Комплексного центра своего района



Кризисный центр для женщин  
находится в Барнауле  
по адресу ул. Смирнова 79г



Записаться можно по телефону:  
**8 (3852) 34-22-55**

**Психологи принимают офлайн или онлайн**

Сайт: [womenkrizis.ru](http://womenkrizis.ru)



Инстаграм: [@altay\\_women\\_center](https://www.instagram.com/altay_women_center)



E-mail: [womenkrizis@yandex.ru](mailto:womenkrizis@yandex.ru)



# Ты достаточно взрослый для того, чтобы...

# преодолеть всё



# КОНТРОЛИРУЮ ЭМОЦИИ, ДОВЕРЯЮ РАЗУМУ

Знаменитый древнегреческий философ Аристотель был самым успешным учеником не менее известного философа Платона.



Аристотель проучился в Академии Сократа 20 лет. Но буквально с первого года обучения он стал яростным критиком идей своего учителя.

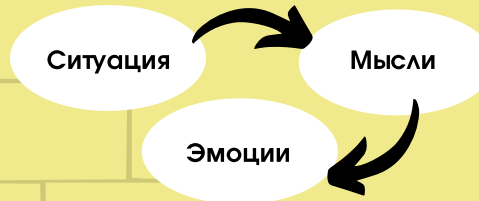
Их противоречия приводили к ожесточенным спорам и конфликтам. Молодой Аристотель даже прибегал к провокациям против учителя.

Но мудрый Платон никогда не позволял себе переходить на эмоции, руководствуясь только разумом.

**Как ему удавалось это делать?  
Почему он просто не выгнал  
"неблагодарного ученика"?**



# РАЗБЕРЁМСЯ В МЫСЛЯХ И ЧУВСТВАХ



Оказавшись в какой-то ситуации (самой ужасной или прекрасной), мы часто сразу обнаруживаем себя в **ОПРЕДЕЛЕННОМ СОСТОЯНИИ**, не успевая отследить **МЫСЛЬ**, которая это **СОСТОЯНИЕ ВЫЗВАЛА**. А между тем... именно **МЫСЛИ** "закидывают" нас в **ЭМОЦИИ** ...

Отследить эти **МЫСЛИ** в моменте без тренировки очень сложно... именно поэтому она называется **АВТОМАТИЧЕСКОЙ**. Но научиться ее "отлавливать" вполне реально ..Это, признаться, отличный навык - **ТЫ НАУЧИШЬСЯ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ НАСТРОЕНИЕМ**

Для того, чтобы "выйти" из некомфортного для тебя состояния нужно **ЗАМЕРЕТЬ В МОМЕНТЕ** и сделать шаг назад" спросив себя: **"ЧТО Я ПОДУМАЛ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ЭТО ПОЧУВСТВОВАЛ?"**



Пойманную мысль ты можешь отменить, заменить трансформировать или вообще заблокировать. ...ВЕДЬ, МОЗГ - ТВОЙ ИНСТРУМЕНТ, и он обязательно **ТЕБЯ УСЛЫШИТ!**

Так делал и древнегреческий философ Платон. Вместо того, чтобы сокрушаться на своего ученика или приходить в отчаяние, он очень верно приходил к мысли, что в спорах рождается истина.

## ТЕХНИКА «ОБЛАКА»

ЭТО ПРОСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПОМОЖЕТ ПРЕОДОЛЕТЬ СИТУАЦИЮ, КОГДА ТЯЖЕЛО И ТРУДНО ВЫБРОСИТЬ **ПЛОХИЕ МЫСЛИ**



1. Нарисуй и вырежи из бумаги несколько облачков. Напиши на каждом «облачке» по одной мысли. Пиши те, которые тревожат тебя в данный момент.

2. Разложи их перед собой, и начни рассматривать по одному «облачку». Если мысль, которую оно несет тебе не нравится, становится неприятно и плохо от нее – представь, что ее сдувает ураганом. И шанса вернуться у нее просто нет.

3. Рассмотрю так каждое «облачко». Оставь перед собой только те, которые несут поддерживающие и приятные мысли.

