

В. К. Милькаманович



Как сохранить свое душевное равновесие



Б14(2)

Минск
Амалфея
2023

Содержание

Предисловие.....	3
1. Как пережить весеннюю астению.....	5
2. Как разогнать осенне-зимнюю хандру.....	12
3. Как противостоять чувству разочарования.....	18
4. Самоконтроль при повышенной раздражительности.....	24
5. Как справиться с обидами.....	32
6. Как освободиться от чувства неуверенности в себе.....	40
7. Как защититься от зависти.....	47
8. Как уберечь себя от тщеславия и справиться с ним.....	53
9. Как избавиться от чувства вины за то, в чем не виноваты.....	59
10. Как отбросить ложный стыд.....	64
11. Как укрепить волю.....	69
12. Как сохранить доверие к людям.....	74
13. Как управлять стрессом на работе.....	80
14. Как быстро восстановить душевное равновесие после деструктивной эмоциональной встряски.....	86
15. Как развить и сохранить хорошее чувство юмора.....	92
16. Как развить устойчивость к профессиональному стрессу при помощи аутогенной тренировки.....	97
17. Как поддержать физическую активность, духовные и культурные потребности для борьбы с профессиональным стрессом.....	104
18. Как восстановить и поддержать работоспособность при помощи самомассажа.....	111
19. Как сохранить хорошую физическую форму в течение рабочего дня.....	118
20. Как сохранить и улучшить свою профессиональную память.....	123
21. Как усилить свою внимательность.....	130

22. Как обезопасить себя при работе с компьютером.....	136
23. Как бороться со слухами на работе	155
24. Как изжить нездоровый перфекционизм	161
25. Как бороться с профессиональной усталостью	166
26. Как гармонизировать свое психологическое состояние с помощью цвета	172
27. Как стать лучше с помощью позитивного самовнушения	178
28. Как оптимально регламентировать свое функциональное состояние, основываясь на биологических ритмах.....	184
29. Как сохранить работоспособность мозга с помощью нейробики.....	191