**Статья для публикации**

**«ЗОЖ – Путь к успеху»**

 Посохова Марина Сергеевнав

 педагог-психолог МОАУООШ №23

 имени надежды Шабатько

 г. Новокубанска

 Краснодарского края

 Здоровый образ жизни - это стиль жизни, который выбираешь не на неделю, месяц или год, а на всегда! Конечно, трудно перестроится человеку, который раньше не соблюдал здоровый образ жизни, но всё возможно, и результат того стоит.

 Важно правильно мотивировать себя. Мотивация – это внутреннее, эмоциональное состояние, которое побуждает человека к действию!!!
Итак, как мотивировать себя на успех? Что для этого нужно делать, а что не нужно?
Методы, помогающие мотивировать себя на успех и достижение цели:

1. Всегда и при любых обстоятельствах гоните прочь от себя негативные мысли! Имейте в виду – все мысли материальны!
2. Дайте себе обещание, что Вы будете рано просыпаться – независимо от выходных! Лучшая мотивация – это мотивация, которая начинается с утра!
3. Мотивация на позитивное и хорошее настроение! Старайтесь в любой ситуации видеть только хорошие и позитивные моменты! Запомните, люди тянутся к положительным людям, к оптимистам, а не к ноющим пессимистам!
4. Не терять самообладания над собой! Научитесь брать всю свою силу в свой кулак и каждый раз себе повторять: «Я все смогу, я справлюсь, я этого добьюсь, это надо только мне!»

5. Визуализация – это активация работы визуального мозга (коры больших полушарий), который является самым продуктивным мозгом в целеполагании и предвидении будущего. Мы знаем, что чёткое представление желаемой цели – очень важный параметр достижения этой цели. Поэтому мы мысленно входим (ассоциируемся) в картину нашего будущего и проживаем его как некую реальность в настоящем, чтобы чётко настроить наш мозг на достижение этой цели. Визуальный мозг включает аудиальный мозг (эмоциональный мозг) и кинестетический мозг (т.н. мозг рептилий) и мы становимся целостными и более легко достигаем поставленных целей. И в этом нам помогает **техника «Визуализация результата»:**1. Представьте результат (цель) перед собой в виде картинки. Внимательно разглядите картинку и её характеристики (дистанцию, чёткость, цвета и др.).
2. Мысленно войдите в картинку (или приблизьте и «надвиньте» картинку на себя), услышьте звуки и проживите все эмоции, связанные с достижением результата.
3. Ощутите свои телесные ощущения (лёгкость, расслабленность, подъём энергии и т.п.), почувствуйте запахи и вкусовые ощущения.
4. Наполнитесь приятными ощущениями и эмоциями. Запомните их.
5. Выйдите из картинки и поставьте её снова перед собой, на то же самое место, где она была или немного ближе.

 Мне нравится **упражнение – визуализация «Восхищенные взгляды».** Делаем несколько глубоких вдохов и выдохов, закрываем глаза. Представляем свой плоский животик, подтянутое тело, свежий и уверенный взгляд. Как идеально сидит на фигуре одежда и «то самое» платье! Вокруг восхищенные взгляды подружек. Ты расцвела и стала лучше! Опять делаем несколько вдохов и выдохов, открываем глаза. Выполнять упражнение нужно каждый день. Попробуй!

 Для того чтобы вести ЗОЖ, не нужно много времени и денег. Самое главное - захотеть. Существуют множество книг, групп в «ВК», каналов на YouTube. Сайтов, которые помогут осуществить задуманное. Также сейчас есть прекрасная возможность задавать вопросы диетологам в Интернете.

Resepts\_prav\_pit в Instagram. На страничке ты найдешь около четырех тысяч вкусных и полезных рецептов, а та же советы по ежедневному рациону. Огромный плюс в том, что в блоге полно низкокалорийных десертов.

Lisa.fresh в Instagram. Страничка специалиста по питанию, которая доступно объясняет, что полезно, а что нет. Также в блоге полно советов по питанию для красивой кожи, волос и отличного настроения.

 Наша жизнь - в наших руках! А вот будет ли она счастливой или нет – все зависит только от нас!