

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Научная библиотека**

**Школа «Молодой библиотекарь»**

**15.12.2017 г.**

**г. Донецк**



## Час профессиональных советов

### Позитивный настрой на работу

Ведущие специалисты в области психологии и медицины не раз доказывали, что **все болезни происходят от нервов**. Стресс на работе, проблемы в семье, и вот уже сердце начинает биться с перебойми, усталость накатывает каждый день, не остается сил пойти с друзьями в кафе, вместо этого женщина проводит все выходные в кровати с книжкой, а в понедельник снова возвращается на работу совершенно разбитой. Все



виной **отрицательный настрой**, ведь **человек сам создает себе настроение и ставит цели**, вот почему некоторые женщины остаются счастливыми всю жизнь и буквально излучают энергию, в то время как другие ищут плечо для того, чтобы поплакаться и рассказать про свой очередной провал. **Позитивный настрой – вот к чему надо стремиться и чему нужно учиться всю жизнь, преодолевая любые трудности с улыбкой.**

В предлагаемой статье психолог **В. Аладьина** дает несколько **простых и очень действенных советов**, относительно того, как женщине, несмотря на загруженность, все успевать и делать это с радостью, где брать силы и энергию, как разгружать себя, чередовать отдых с нагрузкой и в целом всегда смотреть на работу позитивно.

#### Утро



1) Перед тем как идти в ванную, выпейте стакан воды комнатной температуры с разведенной в ней (лучше, если это будет сделано с вечера) ложкой меда.

2) Пока умываетесь, вспоминайте, с какой радостью вы вставали в детстве, когда родители обещали вас куда-то сводить. Буквально «наденьте» на себя это

настроение.

3) Выходя из ванной, скажите зеркалу несколько комплиментов, почувствуйте себя царицей и сохраните эту статью.

4) Завтракайте так, будто вы себя угощаете. Никогда не торопитесь, еда – это большое удовольствие для организма, позвольте ему насладиться.

5) Наденьте то, что подобрали еще с вечера. Пусть будет два варианта.

6) Выходя из дома, улыбайтесь, даже если не хочется. Мышцы лица, сложенные в улыбку, вскоре дадут свой эффект, и настроение будет улучшаться.

### **Транспорт**

1) На давку и толпу в утреннем транспорте смотрите как на пингвинов в зоопарке – это будет вас веселить, а не раздражать.

2) Ищите среди людей лица, на которых хотелось бы остановить взгляд.

3) По дороге на работу оглянитесь вокруг – сколько красоты, которой обычно не замечаешь!

4) Подумайте, в какое из этих мест вы сходите в ближайшее время.



### **Начало рабочего дня**

1) Приходите на работу хотя бы на 5 минут раньше, а лучше – на 15-20. Офис встретит вас тишиной, и вы сможете сохранить это чувство единения с ним на целый день.

2) Огляните свое рабочее место: достаточно ли все уютно расположено? Если нет, переставьте по-новому.

3) Подумайте, какую глобальную задачу в вашей жизни решает этот рабочий день. Скажите ему спасибо, что он дает такую возможность.

4) Сразу поставьте воду рядом с собой, потому что пить надо периодически и не менее двух литров в день. Пусть это войдет в привычку.

5) Заняв рабочее место, уделите одну минуту тому, чтобы сосредоточиться.

### **Рабочий день**



1) Не держите на столе ничего, чем не пользуетесь в момент выполнения конкретного задания – это сохранит концентрацию.

2) Каждый час (!) прерывайте работу на 5 минут, а если сильно устали – на 10-15. Встаньте из-за стола, пройдите. Так в остальное время вы будете намного больше успевать и лучше делать.

3) Постарайтесь не смотреть в зеркало, если очень устали. Этот безрадостный вид совершенно лишит вас энтузиазма.

4) Если выполняете какую-либо срочную работу, кладите, например, красную папку на стол. Пусть все знают, что в этот момент вас нельзя отвлекать.

5) Если что-то не получается, полезно вспомнить, что в этой ситуации сделал бы ваш любимый мультяшный герой. Берите с него пример (в разумных пределах, конечно).

6) Если что-то начало раздражать, подумайте, какие неудобства вам это принесет. Абстрагируйтесь от ситуации, попробуйте превратить ее в фильм, а себя представьте в качестве зрителя.

7) Намечайте на день не более двух дел, закончить которые следует обязательно.

8) Постарайтесь в течение рабочего дня контактировать с теми, кому вы приятны. Такое общение придает сил и поднимает настроение.

### **Конец рабочего дня**

1) Никогда не торопите время – быстрее оно не пойдет, а ожидание всегда

отнимает силы, которых может не хватить на выполнение вечерних планов.

2) Отметьте все, что выполнили за день, и похвалите себя за это.

3) Составьте план на следующий день, и вам не придется тратить творческую энергию утром. Вы сможете его просто подкорректировать на свежую голову.

4) Уходя, оставьте рабочее место таким красивым и уютным, чтобы завтра было приятно вернуться.

5) Поблагодарите свою работу – она дала вам возможность проявить себя, показать свои таланты. Пусть она «спит», а завтра вы вернетесь и снова будете с ней «дружить».



### **Общие рекомендации**



1) Несмотря на возможную любовь к кофе, чем скорее вы откажетесь от этой привычки, тем дольше сохраните молодость и цвет кожи. Зеленое яблоко бодрит лучше чашки кофе. Крепкий чай также не лучшее средство проснуться.

2) Напишите себе 5 глобальных целей в жизни, ради которых вы поднимаетесь каждое утро. Повесьте себе этот список на холодильник.

3) Всегда высыпайтесь, не экономьте на сне, иначе это вам дорого обойдется.

4) Посещайте косметолога не реже одного раза в два месяца, а лучше – каждую неделю.

5) Держите в ящичке рабочего стола крем для рук и пользуйтесь им не реже двух раз в день.

6) Не реже раза в квартал пересматривайте свои карьерные цели, ведь внутренне вы могли поменяться за это время; не нужно идти к целям вчерашнего дня.

7) Помните, что успех в работе имеет мультиплицированный положительный эффект на все сферы жизни. Поблагодарите ее за ту уверенность, которую она вам дает.

Автор статьи - психолог проекта Работа@Mail.Ru Виктория Аладьина

Надеемся, что эта информация пригодится вам, дорогие друзья!

[Источник](#)



## Привычки позитивных людей

Как вы относитесь к позитивным людям? Может быть, вы сами относитесь к их числу? Тогда окружающим вас людям очень повезло. Ведь всем приятно общаться с позитивно настроенным человеком. **Позитивный человек дарит радость другим людям, общение с ним** — это праздник, ведь он всегда готов поделиться своей позитивной энергией. Он, как луч солнца, озаряет жизнь окружающих. С позитивными легко общаться, трудиться и дружить. **Вот несколько привычек, которыми обладают позитивные люди:**



**1. Они сами создают себе настроение.** Они не ожидают подходящего случая или не надеются на удачу. Все это для пассивных людей. Позитивный человек всегда активен, он сам строит свою жизнь и создает себе настроение, а не надеется на манну с неба или удачное расположение звезд.

**2. Легко расстаются с ненужным.** Многие люди цепляются за старые, изжившие себя вещи, стереотипы или отношения. Позитивный человек легко расстается со всем ненужным, если понимает, что это ему больше не дает того, в чем он нуждается, а лишь усложняет его жизнь.

**3. Сосредотачиваются на своих возможностях, а не на ограничениях.** Позитивные люди, как правило, адекватно оценивают свои возможности. Они концентрируют свое внимание на том, что они могут сделать, а не на том, чего не могут. Но даже если их постигла неудача, они ищут и находят новые возможности, а не впадают в уныние.

**4. Позитивно настроенные люди много улыбаются.** Это именно это та черта, которая как магнит привлекает к ним других людей. Они обладают удивительным даром заряжать всех вокруг своим позитивом и хорошим настроением.

**5. Общительность.** Находиться в компании позитивного человека легко и приятно, поэтому в его окружении всегда много людей. Такой человек открыт для новых знакомств, очень отзывчивый, доброжелательный, никогда не сплетничает и не осуждает других.

**6. Позитивные люди умеют справляться с болью и страданиями.** Многие думают, что у позитивчиков никогда не бывает проблем, а боль и страдания обходят их стороной. Но это не совсем так. У всех бывают проблемы или неудачи, просто позитивные люди научились по-другому к ним

относиться. Они научились видеть положительную сторону всего, что с ними происходит.

**7. Никогда не жалуется на жизнь.** Они не выращивают в себе комплекс жертвы. У них нет привычки обвинять государство, начальника или несправедливость жизни. Они надеются только на себя, на свои силы, а в случае неудачи понимают, что это их ошибка и начинают искать пути ее исправления.

[Источник](#)



*...Люблю по жизни позитивных я людей -  
У них особое и яркое сияние!..  
И сколько б не было в их жизни тёмных дней,  
Лишь только свет имеет там влияние...  
Они умеют излучать добро,  
Теплом своим часть Мира согревают...  
Увы, не каждому из нас это дано,  
Но под теплом их - наши души тают...  
Я так хочу, чтоб каждому из нас  
Досталась счастья малая крупица...  
Чтоб вместо горьких и холодных фраз -  
Улыбки б освещали наши лица!..*

[Источник](#)



## УЛЫБКА

*Когда мы улыбаемся,  
мы реже ошибаемся.  
И чаще награждаемся  
подарками судьбы.  
Когда мы улыбаемся,  
мы жизнью наслаждаемся.  
И миг освобождаемся  
от горестей любых.  
Улыбка-вещь бесплатная,  
простая и понятная,  
смешная и понятная,  
доступная для всех.  
Когда мы улыбаемся,  
Мы само исцеляемся.  
И силой наполняемся,  
дарующей успех!  
(Из Интернета)*

*Улыбнись, открывая глаза на рассвете,  
И порадуйся искренне жизни лучам.  
Будет серым наш день или будет он светел-  
Повлиять на окраску под силу и нам.  
Не всегда, не во всем мы Судьбой управляем,  
И от горя защиты для каждого нет.  
Но давайте хоть капельку света добавим  
В каждый миг этой жизни и в каждый  
рассвет.*





*Кисть и краски возьмем и себе нарисуем  
Радость каждого утра и каждого дня,  
И попробуем верить, что даже тоскуя  
Мы о радости помним, и помним не зря.  
Развернуться сегодня, и новые краски  
Разглядеть в неприметно привычных вещах:  
И в рассветной тиши, и в обыденной ласке,  
И в звонке телефонном, и в старых друзьях.  
Радость нового дня ощутить и запомнить  
Не ленитесь, ведь это поможет потом  
Пережить те минуты, когда будет больно,  
Если горе придет в ваше сердце и в дом.  
Улыбнись, открывая глаза на рассвете,  
И порадуйся искренне жизни лучам.  
Будет серым наш день или будет он светел-  
Повлиять на окраску под силу и нам.  
(Из Интернета)*



### **Откуда в людях позитив?**

*Откуда в людях позитив?  
Наверно, от природы.  
От предложения зайти  
И ласковой погоды.  
От взгляда доброго в толпе  
И радостной улыбки,  
И от родившейся во сне  
Мелодии для скрипки.  
От верности и от любви,  
Прочувствованной нами.  
От дома, скромного на вид,  
Где пахнет пирогами.*



*От изумления красотой,  
От музыки и цвета.  
Он от задачи непростой  
И доброго совета.  
От наших предков и детей,  
От материнской ласки.  
От тех историй, что вошли  
К нам в души через сказки...  
Откуда в людях позитив?  
- Нет точного ответа.  
Но только с ним, в конце пути  
Достичь ты можешь света  
Евгения Певзнер*

[Источник](#)

**Улыбнитесь, завтра Вас ждет чудесный день!**

<http://russianpoetry.ru/stihi/razmyshlenija/pozitivnye-lyudi.html>

## **Фен-шуй на работе**

Случалось ли так, что в своем офисе вы постоянно отвлекаетесь на ненужные мелочи, подолгу не можете сосредоточиться и постоянно конфликтуете с некоторыми сотрудниками? Согласно восточному учению, неправильное расположение рабочего места, цветовая гамма или даже предметы на вашем столе могут совершенно серьезно повлиять на атмосферу и продуктивность. Чтобы сгладить подобные проблемы, стоит ознакомиться с оформлением зоны работы по фен-шуй.

### **Цветовая гамма по фен шуй в сфере работы и карьеры**

Именно в рабочее время наш мозг обрабатывает массу информации и ему приходится сосредотачиваться. За счет правильно подобранной цветовой гаммы вы можете внести в помещение дополнительную энергию, уравновесить напряженную атмосферу и наладить рабочий ритм.

Источник: <http://womanadvice.ru/fen-shuy-na-rabote>

Если цвет вам совершенно точно не нравится, избегайте его и убирайте все вещи подальше от себя. Чтобы привлечь работу, по учению фен-шуй нужно поставить в зону карьеры черную мраморную скульптуру. Привлечь деньги поможет пурпурный светильник, расположенный в соответствующей зоне.

Чтобы в голову приходили плодотворные идеи, используйте зеркала. Они должны располагаться таким образом, чтобы вы могли увидеть пространство

вокруг себя. Желательно, расположить его над головой. Усилить свой потенциал и восполнить жизненные силы помогут хрустальные скульптуры.

### **Фен-шуй на работе: оформляем рабочий стол**

Оказывается, даже правильное расположение лампы влияет на вашу работу. Поставьте ее в крайний левый угол стола. Тогда не только свет будет правильно падать, но и финансовый успех не заставит себя ждать.

Согласно фен-шуй, работа и [карьера](#) нуждаются в постоянной подпитке. Поставьте на стол перед глазами фото, где запечатлен удачный день и ваши достижения. Это может быть ваше выступление на важной конференции или нечто похожее.

На [рабочем столе](#) есть и зона, отвечающая за семейные и интимные отношения. Чтобы на этом фронте все было успешно и гармонично, поставьте в крайний правый угол парную фигурку. Ну и самое важное правило: на столе всегда должен быть идеальный порядок.

Кстати, размер самого стола также весьма важен в отношении карьеры. Это в некотором роде символ статуса и возможных перспектив. Чем выше по рангу человек, тем большие размеры стола он может себе позволить.

Источник: <http://womanadvice.ru/fen-shuy-na-rabote>

### **Зона работы по фен-шуй: делим пространство**

В северной и юго-восточной сторонах находится зона карьеры и рабочего успеха. Свой стол желательно расположить именно в этом месте. А если вы сможете расположиться таким образом, чтобы сидеть в направлении карьеры, то успех вам обеспечен.

Самое неблагоприятное расположение - спиной к двери. Согласно учению, такое положение способствует появлению сплетен за спиной сидящего, его постепенной начинают выживать из коллектива. Всегда пытайтесь сидеть спиной к стене.

Старайтесь сидеть по отношению к своим сотрудникам правильно. Друг напротив друга - самое неблагоприятный вариант, так как он провоцирует постоянные встречи глазами, что может привести к конфликту. Допустимо и даже полезно, если за вашей спиной сидит руководитель.

Источник: <http://womanadvice.ru/fen-shuy-na-rabote>

### **Фен-шуй на работе: внимание к мелочам**

Чтобы активизировать свой рабочий потенциал, обзаведитесь несколькими предметами из металла. Именно эта стихия связана с деньгами. Расположите несколько статуэток или других предметов из металла в левом углу. Чтобы все помнить и быть внимательнее, поставьте кристалл в северо-восточной части стола.

Рассеивать негативную энергию и сглаживать конфликты поможет вода. Небольшой фонтанчик на столе или в качестве заставки на мониторе прекрасно справится с этой задачей.

Источник: <http://womanadvice.ru/fen-shuy-na-rabote>

### **Интересные ссылки**

Библиотечные шутки <https://www.facebook.com/groups/287826501313061/>

Библиотеки в литературе и искусстве <https://www.facebook.com/groups/islitbib/>

[https://www.facebook.com/groups/281124108763433/?hc\\_ref=ARTiFh8ZZ2MUXgj5zxfHDNTfsxkTFS9nFRLX4h5fRxtkNgAi2sapVjfpAvmihgnTcV0](https://www.facebook.com/groups/281124108763433/?hc_ref=ARTiFh8ZZ2MUXgj5zxfHDNTfsxkTFS9nFRLX4h5fRxtkNgAi2sapVjfpAvmihgnTcV0)