

Поздравляем!

Василия Владимировича АЛЯКИНА, Александра Владимировича АСАБИНА, Юрия Маркеловича БЕЛЯЕВА, Геннадия Георгиевича ВАРНАВСКИХ, Владимира Ивановича ВАРЮХУ, Александра Родионовича ВОЛКОВА, Владимира Викторовича ГАЙВОРОНСКИХ, Владимира Ивановича ГУДИМЕНКО, Николая Петровича ДЬЯКОНОВА, Бориса Алексеевича ЕГОРЧЕНКО, Александра Николаевича ЗАЙЦЕВА, Елену Ивановну КАЗАРИНУ, Виталия Александровича КАШИРИНА, Александра Александровича КОЗЛОВА, Валентину Дмитриевну КОМКОВУ, Ивана Максимовича КОРОВАЕВИЧА, Александра Яковлевича КОРНЕВА, Сергея Алексеевича ЛАНКОВА, Александра Николаевича ЛАРИОНОВА, Владимира Геннадьевича ЛАЗАРЕВА, Александра Александровича ЛОМОВЦЕВА, Иннокентия Алексеевича ЛУГОВОГО, Ольгу Васильевну МАЛЬКОВУ, Александра Сергеевича МОСКВИЧЕВА, Анатолия Яковлевича МИХАЙЛОВА, Петра Николаевича НАЧИНКИНА, Григория Михайловича НЕТЕСАНОВО, Валерия Николаевича ПИКУЛЬНИКОВА, Леонида Ефимовича ПОПОВА, Леонида Ивановича ПОТРИКЕЕВА, Петра Васильевича СВИЯЗОВА, Александра Алексеевича СПАСЕЕВА, Александра Михайловича СТАВИЦКОГО, Ольгу Григорьевну СТЕПАНОВУ, Александра Николаевича ТУМАНОВА, Михаила Александровича ТОМИЛОВА, Людмилу Васильевну ТИТКОВУ, Валерия Степановича ТРУБКИНА, Владимира Григорьевича УШАНКИНА, Фаниса Салаховича ФАЗЛИЕВА, Владимира Юрьевича ШВАЛЕВА, Анатолия Ивановича ШИРЯЕВА – с днём рождения!

Желаем всем крепкого здоровья, уважения и теплоты близких, успехов в делах, семейного благополучия, бодрого настроения.

Администрация, профком,
совет ветеранов локомотивного цеха УЛ

Не принесли газету «Магнитогорский металл»
ВОВРЕМЯ? ☎ 39-60-87

Психология

Для изменений нужно время

Чем опасен эмоциональный груз и как от него избавиться

Мы – то, что мы думаем, и если постоянно сосредоточиваться на жизненных неприятностях, то как находить силы для самосовершенствования? Если разум забит негативом, ничего не получится. Но если попытаться переключиться с негативного мышления на позитивное, откроется путь для развития неисчерпаемого потенциала. Чем опасен эмоциональный груз?

Гиперзащита. Тот, кто без конца прокручивает в голове прошлый негативный опыт, начинает так ревностно оберегать свои чувства, что лишает себя права делиться ими с другими людьми. Такое поведение может вызвать эмоциональное «онемение» – человек забывает, когда он в последний раз что-то чувствовал.

Проекции. Возникают проблемы в общении: появляется склонность плохо относиться к людям, которые напоминают тех, кто в прошлом причинил боль.

Нерешительность. Всякий раз, когда приходится делать выбор, требуются огромные усилия и уйма времени, чтобы принять решение.

Постоянные сравнения. Слишком много времени уходит на размышления о том, как замечательно жилось раньше или насколько мне хуже, чем остальным. Чем больше предаёмся этому занятию, тем глубже становится эмоциональная пропасть.

Утрата веры в себя и свои силы.

Чтобы избавиться от эмоционального груза, потребуется время, ведь это не разовое действие, а долгий процесс. Нужно быть готовым к работе над сменой образа мыслей и взгляда на жизнь. Тот, кто настойчив и верит в себя, увидит, как медленно, но уверенно меняется его мир.

Возьмите тайм-аут

Вряд ли можно предсказать, когда эмоциональная тяжесть станет невыносимой. Но её вес можно облегчить: возьмите передышку. Не судите себя за ощущения. Попробуйте обнаружить источник эмоций: что заставило вас так себя почувствовать? Это действительно так важно? Как не допустить, чтобы это повторилось? Как ещё можно решить вопрос, который не даёт вам покоя? Задайте себе эти вопросы, но не мучайтесь ненужными суждениями насчёт своих чувств.

Не подавляйте эмоции

Запрет на выражение чувств в дальнейшем усугубит ситуацию. Вы рискуете накопить



эмоции в таком избытке, что не сможете удержать их внутри: настанет момент, когда они взорвутся, и всё закончится плохо. Выпускайте и отпускайте.

Создавайте ритуалы

Если стараетесь освободиться от эмоциональной тяжести, помогает такой способ: запишите всё, что чувствуете, на листке и сожгите его или выбросьте. Ещё один полезный ритуал – дыхательное упражнение. Вдыхайте только позитивные впечатления и выдыхайте негативные. Можете придумать собственный ритуал. Выбирайте всё, что нравится, лишь бы помогало.

Учитесь

Вспоминая прошлый опыт, подумайте, что можете из него извлечь. Каждый плохой опыт – урок, надо рассмотреть его повнимательнее и понять, что в нём ценного. Таким образом, используя прошлое, можно навести порядок в настоящем.

Будьте терпеливы

Не требуйте от себя слишком многого. Для изменений нужно время. Самое главное, вы стараетесь. Если кажется, что справиться трудно, всё равно продолжайте идти вперёд. Упорный труд, настойчивость и твёрдость себя оправдают.

И помните, что мысли приходят и уходят. Не держитесь за них, а то упустите настоящее, ведь «сейчас» – это всё, что у нас есть.

на правах рекламы

Частные объявления. Рубрика «Продам», «Куплю», «Сдам», «Сниму», «Требуется» – на стр. 13

Услуги

*Двери, решётки, навесы, ворота (гаражные, откатные), заборы, лестницы и т. д. Т. 8-900-082-94-72.

*Решётки, двери, ворота, навесы, заборы, лестницы, металлоконструкции. Т. 8-900-072-85-98.

*Сварка. Крылья крыш. Ворота. Т. 8-904-801-17-72.

*Кровли. Кровельные работы. Недорого. Т. 8-951-461-50-34.

*Кровельные работы. Монтаж сайдинга. Т. 8-912-805-46-35.

*Кровля крыш. Недорого. Т. 43-40-24.

*Крыши, пристройки, бани. Т. 8-912-805-21-03.

*Заборы из профнастила и рабицы. Т. 43-19-21, 8-950-742-79-47.

*Ворота откатные, распашные. Заборы. Т. 8-919-117-60-50.

*Заборы. Ворота из профлиста и рабицы. Т. 43-12-14.

*Заборы (евроштакет, профлист, рабица). Ворота откатные, распашные. Навесы. Т. 8-982-332-31-57.

*Заборы. Ворота. Навесы. Теплицы. Недорого. Т. 45-46-35.

*Заборы из профнастила и сетки рабицы. Ворота откатные, распашные. Недорого. Т. 43-40-24.

*Каркасные домики. Вагончики. Бани. Пристройки. Заборы. Ворота. Баки. Хозблоки. Навесы. Качество. Т. 8-912-805-46-35.

*Ремонт и перетяжка теплиц поликарбонатом. Т. 45-46-35.

*Ворота, заборы, решётки, двери, кровля, крыши, навесы. Т. 8-912-805-21-06.

*Заборы, ворота, навесы. Т. 8-961-576-00-38.

*Покрытие и ремонт теплиц. Поликарбонат. Т. 8-919-117-60-50.

*Теплицы с усиленным каркасом. Т. 8-951-461-50-34.

*Теплицы усиленные. Т. 43-40-24.

*Благоустройство захоронений. Плитка, памятники. Без предоплаты. Т. 8-908-588-89-01.

*Отделка балконов. Т. 45-20-95.

*Евровагонка, благоустройство балконов. Т. 8-912-773-63-05.

*Отделка балконов. Т. 8-951-128-76-26.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-03-49.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-07-65.

*Открытие замков, установка с гарантией. Т. 43-35-34.

*Прочистка канализации. Т. 28-01-05.

*Водомеры. Сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.

*Сантехработы. Канализация. Разводка. Гарантия. Скидки пенсионерам. Т. 45-00-21.

*Отопление, сантехника. Т. 45-20-95.

*Сантехработы. Недорого. Т. 8-908-064-53-17.

*Сантехработы. Т. 8-964-248-39-31.

*Сантехмастер. Т. 43-05-41.

*Панели, линолеум. Т. 8-909-747-15-98.

*Настил ламината, линолеума, ковролина, замена пола, обшивка гипсокартоном, вагонкой и пластиком и другие отделочные работы. Работаю один. Т. 8-964-245-14-32, 8-964-246-70-35.

*Оклеяка обоев, штукатурно-малярные работы. Покраска. Качественно. Т. 8-964-246-70-34.

*ООО «Спец». Линолеум. Ламинат. Замена пола. Малярные работы и т. д.. Т. 8-908-703-90-88.

*Демонтаж, монтаж полов. Навесные полы. Т. 8-908-821-22-66.

*Натяжные потолки. Т. 43-40-65.

*Натяжные потолки. Т. 8-912-790-74-02.

*Замена полов. Т. 8-919-357-93-99.

*Ремонт окон. Замена уплотнителя. Т. 8-909-099-86-68.

*Откосы. Т. 43-19-50.

*Откосы окон и дверей. Т. 8-919-334-58-21.

*Шпаклевка. Наклейка обоев. Пенсионерам скидки. Т. 8-952-514-11-94.

*Качественный ремонт окон, гарантия, пенсионерам скидки. Т. 8-937-161-98-28.

*Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.

*Домашний мастер. Т. 8-908-068-96-03.

*Ремонт газовых котлов. Т. 47-50-05.

*Выгребные ямы, септики. Т. 47-50-05.

*Отопление, водоснабжение, канализация. Т. 47-50-05.

*Печи, камины. Т. 43-30-64.

*Изготовление лестниц, полов. В рассрочку. Т. 8-902-614-19-14.

*Строительные работы. Т. 8-902-614-19-14.

*Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.

*Сборка корпусной мебели. Т. 43-16-74.

*Электрик. Ремонт бытовой техники на дому (в т. ч. электроплиты и духовки). Т. 8-951-789-41-80.

*Электромонтажные работы от А до Я. Т. 8-909-747-15-74.

*Электрик. Т. 43-21-08.

*Электроработы, недорого. Т. 8-906-853-71-99.

*Электрик. Недорого. Т. 8-951-245-62-06.

*Электрик. Недорого. Т. 8-904-975-47-35.

*Ремонт холодильников. Пенсионерам скидки. Т. 30-17-07, 8-904-803-65-05.

*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т. 44-94-51, 8-904-819-24-51.

*Ремонт холодильников и «Стинол». Скидка. Гарантия. Т. 43-11-56, 8-908-588-70-96.

*Ремонт холодильников. Гарантия год. Т. 45-26-10.

*Ремонт бытовой техники. Выезд. Т. 8-9000-65-85-05.

*«Рембытхолод». Т. 28-04-81.

*Телевизоры, цифровые ресиверы. Ремонт. Установка. Гарантия. Т. 44-02-05.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-05-24, 8-909-096-60-27.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.

*Телемастер. Гарантия. Т. 46-00-94, 8-908-086-00-94.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатно. Т. 45-53-95.

*Телеантенны! Пенсионерам скидки. Т. 44-03-75.

*Антенны! Ремонт. Т. 8-951-810-10-55.

*Триколор. Обмен. Рассрочка. Пр. Ленина, 104. Т. 46-10-10, 28-99-00, 299-000.

*Компьютерщик. Т. 8-982-288-42-86.

*Ремонт холодильников, стиральных машин. Т. 22-54-65, 8-950-732-6635.

*Ремонт стиральных машин и холодильников. Т. 31-90-80, 8-963-097-3954.

*Ремонт стиральных машин и холодильников. Т. 8-904-975-6150, 30-17-06.

*«РемТехСервис» – ремонт стиральных машин, холодильников, водонагревателей и др. бытовой техники. Ул. Труда, 57. Т. 43-80-15, 8-964-249-28-22.

*«ТЕХНОРАЙ» – ремонт любой бытовой техники (холодильники, стиральные машины, плиты и многое другое), пр. Карла Маркса, д. 130. Т. 8-964-249-2858.

*«МастерТехно». Ремонт стиральных машин. Т. 45-55-24, 8-968-120-21-10.

*Ремонт стиральных машин. Т. 43-42-87, 8-951-787-88-18.

*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Покупка б/у. Т. 8-922-735-85-40.

*Ремонт любых стиральных машин. Выезд бесплатно. Пенсионерам скидки. Т. 8-900-072-84-47.

*Ремонт стиральных машин любой сложности. Качественно, быстро, гарантия! Пенсионерам скидки! Т. 8-919-330-26-22.

*Оперативно, без выходных, «ГАЗели» высокие, тент. Переезды. Грузчики. Т. 43-10-90, 8-908-811-03-03.

*«ГАЗели», грузчики в любое время. Т. 46-03-82.

*«ГАЗель» – недорого. Грузчики – 150 р. Т. 8-950-745-40-19.

*«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, переезды. Т. 8-963-476-84-38, 8-919-302-41-29.

*«ГАЗель» недорого. Т. 8-908-064-53-53, 43-01-11.

*«ГАЗель». Реально недорого. Т. 46-70-80.

*Грузоперевозки, трезвые грузчики. Т. 8-951-439-61-51.

*«ГАЗели», грузчики от 150 р.. Т. 8-912-806-00-33.

*«ГАЗель». Т. 43-19-40, 8-982-358-87-52.

*«ГАЗель», грузчики. Т. 45-35-02.

*«ГАЗель». Недорого. Т. 49-33-52.

*«ГАЗель». Переезды. Т. 8-912-805-18-17.

*«ГАЗель». Т. 8-950-744-82-34.

*Грузоперевозки. Профессиональные «ГАЗели» и грузчики. Т. 8-908-937-07-98.

*Грузоперевозки. Профессионально. Т. 8-908-587-92-33.

*ГАЗель. Т. 8-906-899-42-21.

*«ГАЗель» – от 300 р., грузчики. Т. 43-06-02.

*Вспашка мотоблоком. Т. 45-06-51.

*Выкорчёвка, спил деревьев. Т. 45-06-51.