**Подборка консультационного материала**

**для педагогов и родителей**

**«Психология может быть интересной!»**

Семь ключей к Вашей интуиции.

|  |
| --- |
| Как получить доступ к подсознанию и «внутренней мудрости», чтобы принимать верные решения и доверять собственной интуиции? Вы можете получить доступ к внутренней мудрости, используя свои эмоции. Интуицию можно развивать очень разными способами, и о некоторых из них пойдет речь в этой статье.Стратегии развития интуиции1. Прислушайтесь к своему телу. Положите ладонь на сердце и спросите: «Что ты посоветуешь мне сегодня?» Примите то, что Вам скажет сердце, не оценивая и не осуждая. Доступ к интуиции открывается, когда Вы расслаблены. Тем самым Вы словно вставляете ключ в замок. И наоборот, когда Вы слишком много раздумываете над каждым шагом, нервничаете и беспокоитесь, колеса разума начинают вращаться вхолостую, а голос интуиции замолкает.2. Сосредоточьтесь на том, что кажется Вам правильным. Спросите себя: «Мой разум утверждает, что…?» и «Мое сердце говорит, что…?» Мы часто боимся совершить ошибку. Но категории добра и зла – это дело интеллекта. А интуиция исходит из некоего третьего измерения, которое подскажет, что для Вас верно в данный момент.3. Произнесите свое намерение вслух. Задайте вопрос, заявив, что хотите получить ответ от источника внутренней мудрости в Вашем подсознании. А потом займитесь привычными делами, спортом, йогой или просто отправляйтесь на прогулку. А когда вернетесь, проверьте, пришел ли Вам в голову ответ?4. Изучите язык, на котором разговаривает Ваша интуиция. Некоторые видят картинки в своем сознании, другие слышат слова, а третьи даже ощущают ее подсказки на вкус. Чтобы определить свой интуитивный стиль, представьте идеальный отпуск. Обратите внимание, какие образы для выражения эмоций Вы используете чаще всего – визуальные, слуховые или кинестетические.5. Заведите журнал интуиции. Собирайте данные, которые помогут Вашему рациональному разуму найти общий язык с подсознанием. Где Вы ощущаете «центр мудрости» в своем теле? Из каких источников к Вам поступает информация? Не путайте с интуицией голос Вашего эго или упреки внутреннего критика.6. Не рассчитывайте на подсознание, когда Вы голодны или устали. Чтобы помочь интуиции, сокращайте выбор. Упрощая принятие второстепенных решений, Вы экономите энергию для важных дел.7. Не застревайте в привычной колее. У Вашей интуиции должна быть пища, поэтому оставайтесь открытым и восприимчивым к новой информации. Не бойтесь неопределенности. Люди предпочитают обманывать себя, лишь бы не испытывать страх неизвестности. Но только понимание того, чего Вы не знаете, поможет Вам в принятии решений.Список литературы:1. Антипина Г.А. Новые формы работы с родителями в современном ДОУ//Воспитатель ДОУ. - 2011. - №12. - С. 88-942. Арнаутова Е.П. Планируем работу с семьей. // Управление ДОУ. - 2002. - № 4. - С. 66-703.Далинина Т. Современные проблемы взаимодействия дошкольного учреждения с семьей // Дошкольное воспитание. 2000. N 1. - С. 41 - 49.4. Детский сад - семья: аспекты взаимодействия: практ. пособие. - М.: "Учитель", 2010. - 111 с. |