

## Заповеди психического здоровья

- **Заповедь первая:** не надо «переделывать» окружающих на свой лад.
- **Заповедь вторая:** не оставайся один на один со своими неприятностями.
- **Заповедь третья:** выйди из собственной скорлупы. Недовольство собой, работой, жизнью требует компенсации. В свободное от основной работы время очень полезно найти любимое занятие, увлекаясь которым можно забыть, хотя бы на время, обо всём остальном.
- **Заповедь четвёртая:** не ожидай манны с небес.
- **Заповедь пятая:** избегайте односторонних суждений, умейте посмотреть на себя со стороны.
- **Заповедь шестая:** следуйте изречению  
**«В здоровом теле здоровый дух»**  
Физическая закалка является важным фактором душевного равновесия.