

На улице Правды рассказали, как себя «раскачать»

28.10.2019

В центре социального обслуживания «Беговой» прошла лекция для жителей нашего района «Как сделать любое дело легче и интереснее». Об этом рассказал психолог Алексей Владимиров.

— Сегодня мы говорили о том, как начать новое дело и как правильно входить в него. В любом возрасте можно начать заниматься чем-то новым. Увидеть какие-то новые смыслы в жизни, даже если у тебя нет такой занятости как раньше. Важно включить себя в работу. И если мы смогли себя увлечь, то дело будет спориться. Когда что-то не хочется делать, не надо ждать вдохновения, а надо постепенно себя «раскачивать», — отметил психолог.

Алексей Владимиров рассказал, что на лекциях большой популярностью пользуются вопросы об отношениях с младшим поколением. Кто-то поссорился с внуком, а кто-то не может найти общий язык с детьми. На лекциях обсуждаются вопросы, как справиться с гневом, обидой и раздражительностью. Как выходить из этих негативных состояний, в которых людях застревают надолго. После лекции многие подходят к психологу и задают волнующие их вопросы. Такие беседы проходят каждый четверг в 13.30.

Адрес страницы: <http://begovoy.mos.ru/presscenter/news/detail/8449312.html>

[Управа района Беговой города Москвы](#)