

Оказавшись в стрессовой ситуации, сохраняйте спокойствие, пусть даже чисто внешне. Так, сохранив самообладание, Вы докажете себе, что Вы сильный человек. А самое главное – сохраните своё здоровье.

Для этого следуйте простым советам:

1. Регулярно высыпайтесь.
2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.
3. Больше гуляйте на свежем воздухе.
4. Составляйте список дел на сегодня.
5. Ставьте перед собой только реальные цели.
6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
7. Чаще смотрите в зеркало, улыбайтесь и говорите себе комплименты.
8. Делитесь с близкими о том, что Вас тревожит.
9. В момент раздражения, постарайтесь сосчитать про себя до десяти.
10. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала

успокойтесь.

11. Примите свою неудачу! У каждого есть свои достоинства и недостатки.

12. Лучшее лекарство от стресса – любимая работа.

Живите с позитивом!!!



1. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.

12. Желайте счастья окружающим, и Вы обретете счастье сами.

13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.

15. Не старайтесь угодить всем – это нереально.

17. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.

Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки.

Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой.

«Формула на сегодня»

от Д. Карнеги:

1. **Именно сегодня!** Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.
2. **Именно сегодня!** Я позабочусь о своём организме.
3. **Именно сегодня!** Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.
4. **Именно сегодня!** Я ко всему буду доброжелательно настроена.
5. **Именно сегодня!** Я намечу программу своих дел.
6. **Именно сегодня!** Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Итак, ваш лучший день **сегодня!**

