

ПАМЯТКА «КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА»

***Окружающий мир – это зеркало,
в котором каждый человек видит свое отражение.***

Причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.

Полезно периодически вспоминать, что без многого из того, чего вы добиваетесь, вполне можно жить.

Научиться без каких-либо условий понимать, а лучше уважать всех, начиная с себя.

Если невозможно изменить трудную ситуацию, можно изменить свое отношение к ней.

Свою жизнь надо оценивать не по тому, чего у нас нет, а потому, что у нас есть.

Отвлекайтесь от мрачных мыслей в делах, в общении с приятными людьми, в смене обстановки.

Радуйте себя тем, что способно вас порадовать.

Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят.

Попробуйте посмеяться над своими мрачными мыслями, над плохим настроением.

Всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший вариант развития событий.

Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет, и в нем ничего не изменишь. А будущего еще нет. Живите «здесь и сейчас».

Создать комфортные условия работы.

Помнить, что все трудности можно преодолеть.

Уходя с работы, стараться не оставлять дела в хаотическом беспорядке: когда утром вы придете на работу это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.

Разговаривать иногда с людьми «по пустякам».

Укреплять физическое здоровье.

***Счастливая жизнь – это не отсутствие проблем,
а их успешное преодоление.***

ПАМЯТКА «КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА»

***Окружающий мир – это зеркало,
в котором каждый человек видит свое отражение.***

Причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.

Полезно периодически вспоминать, что без многого из того, чего вы добиваетесь, вполне можно жить.

Научиться без каких-либо условий понимать, а лучше уважать всех, начиная с себя.

Если невозможно изменить трудную ситуацию, можно изменить свое отношение к ней.

Свою жизнь надо оценивать не по тому, чего у нас нет, а потому, что у нас есть.

Отвлекайтесь от мрачных мыслей в делах, в общении с приятными людьми, в смене обстановки.

Радуйте себя тем, что способно вас порадовать.

Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят.

Попробуйте посмеяться над своими мрачными мыслями, над плохим настроением.

Всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший вариант развития событий.

Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет, и в нем ничего не изменишь. А будущего еще нет. Живите «здесь и сейчас».

Создать комфортные условия работы.

Помнить, что все трудности можно преодолеть.

Уходя с работы, стараться не оставлять дела в хаотическом беспорядке: когда утром вы придете на работу это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.

Разговаривать иногда с людьми «по пустякам».

Укреплять физическое здоровье.

***Счастливая жизнь – это не отсутствие проблем,
а их успешное преодоление.***