

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА

Окружающий мир – это зеркало, в котором каждый человек видит своё отражение. Счастливая жизнь – это не отсутствие проблем, а их успешное преодоление.

1. Причины стресса ищи в себе, а не во внешних обстоятельствах.
  2. Периодически вспоминай, что без многого из того, чего бы ты хотел, вполне можно жить.
  3. Научись без каких либо условий понимать, а лучше уважать всех, начиная с себя.
  4. Если не можешь изменить трудную ситуацию, измени свое отношение к ней.
  5. Свою жизнь оценивай не по тому, чего у тебя нет, а потому, что у тебя есть.
  6. Отвлекайся от мрачных мыслей в делах, в общении с приятными людьми, в смене обстановки.
  7. Радуй себя тем, что способно тебя порадовать.
  8. Чаще общайся с людьми, которые к тебе хорошо относятся.
  9. Попробуй посмеяться над своими мрачными мыслями.
  10. Всегда прогнозируй не только лучший, но и худший вариант развития событий.
  11. Не слишком увязай в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет, и в нем ничего не изменишь.
  12. Помни, что все трудности можно преодолеть.
  13. Разговаривай иногда с людьми «по пустякам».
- Укрепляй физическое здоровье