

# КАК ПОБЕДИТЬ СТРЕСС

- Поговорите о своих проблемах с кем-нибудь из своих близких.
- Напомните сами себе, что Вы человек и поэтому имеете право на ошибки.
- Не терзайте сами себя.
- Если Вы чувствуете, что хотите высказаться, не глушите в себе это желание. Знайте, что именно произнесенное слово может успокоить.
- Скажите себе: «Нужно расслабиться».
- Избегайте фраз типа «Мне нужно это сейчас, сию минуту». Пусть все идет своим чередом.
- Держитесь настоящего друга, который понимает Вас.
- Запомните: Вы не можете отвечать за настроение других людей.
- Не смотрите на жизнь, как на серию неудач, это всего лишь уроки, которые она Вам преподносит.
- Спросите себя: «Что может случиться самое плохое?». Затем подумайте, как Вы поступите, если это произойдет. И вы поймете, что сумеете справиться.
- Постарайтесь перестать беспокоиться о том, что пребывает вне предела Вашего контроля, над чем Вы не властны.
- Посмотрите на старые фотографии, чтобы вспомнить о былом и хорошем.
- Сходите в кино.
- Купите сами себе букетик цветов.
- Сходите погулять в лесопарк, полюбуйте красотой природы.
- Позвоните другу или подруге с хорошим чувством юмора.
- Устройте себе спортивную или танцевальную разминку.
- Позвольте себе понежиться в ароматной пенистой ванне.
- Сходите на массаж.
- Сходите в парикмахерскую – сделайте новую прическу или маникюр.
- Сделайте что-нибудь приятное для своего друга или подруги.
- Сделайте сами себе какой-нибудь подарок.
- Не ходите по магазинам в часы пик.
- Позвольте себе какой-нибудь деликатес.
- Почитайте хорошую книгу по психологии.