

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

- Научитесь по-новому смотреть на жизнь. Вы не должны больше позволять событиям или другим людям определять быть или не быть Вам счастливым.
- Не в вашей власти повлиять на чье-либо поведение, кроме своего собственного, а эмоциональное благополучие слишком дорого, чтобы доверять его посторонним. Постарайтесь увидеть последствия Ваших действий и определить, совместимы ли они с вашими ценностями и целями, которых Вы стремитесь достичь.
- Будьте оптимистом. Учитесь находить положительные моменты даже в неприятных событиях. Больше думайте о чем-либо хорошем.
- Стремитесь к разумной организованности. Составляйте список дел, классифицируйте их по срокам, важности и т.д. Реально смотрите на вещи: может быть что-то из намеченного вообще не стоит делать.
- Учитесь говорить «нет». Не берите на себя слишком много. Уясните себе границы Ваших возможностей и проявляйте твердость.
- Учитесь радоваться жизни. Не откладывайте счастье «на потом». Концентрируйте свое внимание и чувства на том, что Вы делаете, получая удовольствие от самой работы, а не от того, что она Вам даст в будущем. Находите и отмечайте для себя приятные жизненные мелочи (красивый закат, внимание друга, вежливое слово и т.д.).
- Не будьте максималистом: будьте терпимы и снисходительны к себе и другим. Ставьте реальные цели.
- Высыпайтесь.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Это превосходный способ снять напряжение.
- Питайтесь правильно. Употребляйте больше овощей и фруктов, меньше – жиров.
- Помните, что попытки преодолеть стресс с помощью еды, никотина и алкоголя приводят к обратному эффекту.