

«Формула на сегодня»

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 настроен.

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!**



**Как преодолеть
стресс?**

«Корзина Советов»



Проверьте себя

Вам предлагается 9 ситуаций. Отметьте, какие из них Вас больше всего нервируют.

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.
3. Вы отвечаете на уроке, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.
4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.
5. Если кто-то без причин повышает голос.
6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.
7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.
8. Когда при рукопожатии вы ощущаете вялую ладонь партнёра.
9. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

Результат: если Вы отметили 5 и более ситуаций, это означает, что повседневные неприятности больно бьют по вашим нервам. Постарайтесь избегать подобных ситуаций или меньше обращайтесь на них внимание.

1. Регулярно высыпайтесь.
2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.
3. Больше гуляйте на свежем воздухе.
4. Составляйте список (план) дел на сегодня.
5. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
6. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
7. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.
8. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.
9. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.
10. Помните, что Вы не одиноки.
11. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.
12. Хорошим лекарством от стресса может стать любимое занятие (хобби).



Эрих Фромм считал, что каждый человек обладает тремя самыми важными ресурсами, способными помочь ему решить любую проблему.

Ресурс – это что-то внутреннее, что может нам помочь в достижении цели и преодолении любых трудностей.

Это:

надежда – то, что обеспечивает готовность к встрече с будущим, саморазвитие и видение его перспектив, что способствует жизни и росту;

вера – осознание существования множества возможностей и необходимости вовремя эти возможности обнаружить и использовать;

душевная сила (мужество) – способность защитить надежду и веру, способность сказать “нет” тогда, когда весь мир хочет услышать “да”.