

Советы психолога:

Из большинства трудных ситуаций можно извлечь положительный опыт. Зачастую именно стрессовая ситуация заставляет нас демонстрировать свои лучшие качества и делает нашу жизнь более результативной.

- **Не подавляйте энергию стресса, действуйте, управляйте ею.** Займитесь чем угодно. Губителен не стресс сам по себе, а неумение управлять им.

- **Развивайте позитивное мышление** - это позволяет видеть хорошее, полезное, находить пути выхода из трудных ситуаций.

Ежедневно делайте то, что нравится, доставляет удовольствие, а не только то, что надо (энергию для жизни дает «Хочу», а не «Надо»).

- **Ваши неудачи являются составной частью и необходимым условием Вашего развития.**

- **Относитесь к себе хорошо.** Сделайте что-нибудь для улучшения вашего внешнего вида. Это поднимет ваш жизненный тонус, в котором вы нуждаетесь.

- **Прощайте и забывайте.** Примите за факт то, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живем, несовершенны.

- **Считайте ваши удачи!** На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдется десять или больше случаев, когда вам повезло! Подумайте о них. **Недоверие к себе - причина большинства наших неудач.**

- **Отвлекайтесь.** Если вы концентрируетесь на негативных мыслях - обиде, потере и других травмах чрезвычайно много, то это может привести к самой настоящей психической травме. Поэтому очень важно уметь отвлекаться и переключать свои мысли на другой предмет.

- **Расслабляйтесь.** Стресс вызывает общее напряжение и нет более эффективного способа справиться со стрессом, кроме как расслабиться. Когда вы расслабляетесь, вы снижаете стресс, а снижая стресс, вы снижаете и негативный эффект, который он оказывает на ваше физическое и психическое здоровье.

- **Живите настоящим, сегодняшним днем.** Проживите этот день так, как если бы он был последним в вашей жизни. Забудьте о вчерашних поражениях и не обращайтесь на завтрашние проблемы.