

Как преодолеть стресс?

1. Окружающий мир – это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение, поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.

2. Стресс – часто следствие информационной перегруженности психики. Уменьшение количества и ответственности принимаемых решений и уменьшение сфер жизнедеятельности, в которых мы проявляем активность, неизбежно приводит к снижению информационного стресса.

3. В жизни основным должно быть соревнование с самим собой, а не с окружающими. Смысл жизни человека и человечества в самосовершенствовании.

4. Нужно научиться без условий уважать, а лучше любить всех, начиная с себя.

5. Если я не могу изменить трудную ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить мое отношение к ней.

6. Необходимо уменьшать свою зависимость от внешних оценок. Жить по совести – значит реже попадать в стресс.

7. Свою жизнь нужно оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.

8. Сама по себе жизнь ни хороша, ни плоха. Она объективна. Хорошей или плохой ее делает наше восприятие. Если хочешь быть счастливым – будь им.

9. Трудно переоценить роль чувства юмора в профилактике стресса. Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те, кто лишен этого чувства.

10. Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом – его уже нет и в нем ничего не изменишь. Не погружаться слишком в мечты о будущем – его еще нет. Надо научиться получать удовольствие от жизни здесь и сейчас.

11. Укрепление физического здоровья – важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле – здоровый дух.

12. Расширяйте временные границы своего мировосприятия. Все трудности, которые у нас возникают, уже были миллион раз у людей, живших ранее. Они их преодолели – значит, преодолеем и мы!

Запасная рекомендация:

Если эти рекомендации не уменьшили твой стресс и не облегчили жизнь, то, скорее всего, она действительно трудна. Но все беды и печали носят временный характер. Все они пройдут!