

## УРОКИ ПСИХОТРЕНИНГА: 50 СПОСОБОВ ПОБЕДИТЬ СТРЕСС

Стресс, напряжение, тревога – все это вырастает в проблему, если вовремя не спохватиться. Вот некоторые советы, как победить стресс.

### *Общие*

Скажите «нет», если вы действительно решили не брать дополнительную работу или не связывать себя дополнительными обязательствами.

Поговорите о своих проблемах с кем-нибудь из близких.

Напомните сами себе, что вы человек и поэтому имеете право на ошибки.

Не уподобляйтесь страусу, смотрите своим проблемам в глаза.

Не терзайте сами себя.

Если вы чувствуете, что хотите высказаться, не глушите в себе это желание.

Часто именно произнесенное слово может успокоить.

Скажите себе: «Нужно расслабиться».

Избегайте фраз типа «Мне нужно это сейчас, сию минуту». Пусть все идет своим чередом.

Только время поможет привыкнуть к таким крупным переменам в жизни, как вступление в брак или покупка дома.

Держитесь настоящего друга или близкого человека, 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 дает.

Спросите себя: «Что может случиться самое плохое?». Затем подумайте, как вы поступите, если это произойдет. И вы поймете, что сумеете справиться.

И, наконец, постарайтесь перестать беспокоиться о том, что пребывает вне предела вашего контроля, над чем вы не властны.

### *Дома*

Взгляните на фотографии из семейного альбома, чтобы вспомнить о былом и хорошем.

Сходите в кино на ваш любимый старый фильм.

Отключите телефон и полежите в теплой ванне.

Купите сами себе букетик цветов.

Поставьте старую пластинку, усадьтесь поудобнее и закройте глаза.

Сходите в парк или посидите в саду, если он у вас есть.

Вспомните какие-нибудь самые счастливые мгновения вашей жизни.

Отправьтесь-ка за город.

Позвоните другу (или приятельнице) с хорошим чувством юмора.

Налейте бокал вина, позвольте себе какой-нибудь деликатес.

Пофантазируйте о чем-нибудь приятном хотя бы 5 минут. Выберите такое хобби, которое явно отличалось бы от работы.

Устройте себе спортивную разминку – теннис, гольф. Понежьте себя – массаж очень неплохо помогает. Сделайте что-либо приятное для своего друга (подруги). Напишите все те письма, которые собирались написать месяц назад.

Сделайте сами себе какой-нибудь подарок.

Побывайте у парикмахера.

Подумайте о том, как вы питаетесь, и поменяйте рацион.

Встаньте утром пораньше, прогуляйтесь и хорошенько позавтракайте.  
Неплохое лекарство – эмоции, рождаемые чувственностью.  
Не ходите по магазинам в часы пик.  
Купите пару золотых рыбок и любуйтесь ими.  
Купите кассету с шумом прибоя или джунглей.  
Пусть вечерняя ванна будет ароматической.  
Скопите денег и купите посудомоечную машину.  
Сделайте что-нибудь исключительно и только для себя.

### *На работе*

Попробуйте иной раз пообедать в одиночку, чтобы избежать «цеховых» пересудов.

Не сердитесь на справедливую критику и сделайте вывод.

Перед встречей или свиданием оставьте себе десять минут свободных.

Всегда старайтесь сделать так, чтобы время обеда было и временем отдыха.

Все лишнее, что мешает работе (старые бумаги и т. д.), выбрасывайте безжалостно.

Купите себе игрушку, напоминающую начальство. Глуповато, но есть на чем сорвать злость.

Время от времени вытяните ноги, поводите головой из стороны в сторону, распрямите спину.

После окончания работы дайте себе десять минут, расслабьтесь и посидите с закрытыми глазами.

Разнообразие любимых занятий делится на три группы: делаю, собираю или забочусь. Одни люди собирают сотни кактусов, голубей, попугаев, другие – нечто невероятное.

Спорт также может превратиться в хобби для человека, который систематически поддерживает физическую форму и всецело отдается туризму.

Увлечения в большой степени определяют стиль жизни, имеют воспитательное воздействие на характер человека, заставляя расширять знания, повышать культуру, становиться духовно богаче. Хобби благоприятствует хорошему самочувствию, создает настроение, ощущение надежности и уверенности в завтрашнем дне.

Все же надо знать, что специально хобби не приобретается. Это случается неожиданно и непринужденно, а любознательность и интерес – мощные двигатели ориентации.