

Управление стрессом:

Путь к гармонии



13 шагов

к преодолению стресса



Среднестатистический человек страдает от стрессов...



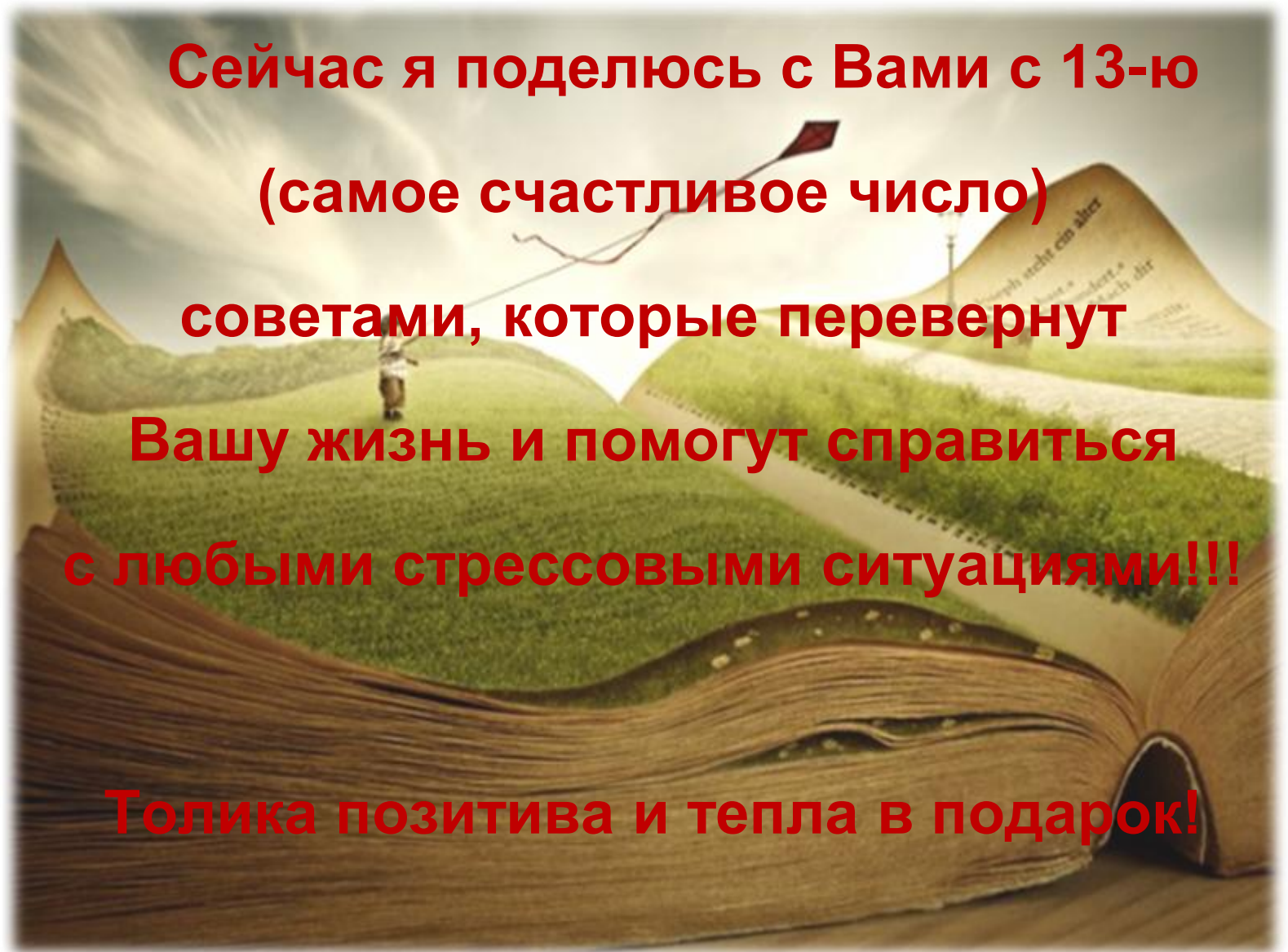
Стрессы преследуют нас дома и на работе, разрушают нашу жизнь, подтачивают здоровье, истощают душу...



Умеем ли мы бороться со стрессами?



Как самим выработать успешный стиль поведения, научиться в конфликтных, стрессовых ситуациях и напряженной обстановке быть устойчивыми к стрессу и задействовать скрытые в нас резервы, силы и возможности, чтобы преодолеть стресс и обратить его себе во благо?



**Сейчас я поделюсь с Вами с 13-ю
(самое счастливое число)**

советами, которые перевернут

**Вашу жизнь и помогут справиться
с любыми стрессовыми ситуациями!!!**

Толика позитива и тепла в подарок!

13 шагов к преодолению стресса



Шаг 1-й

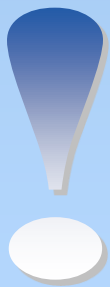
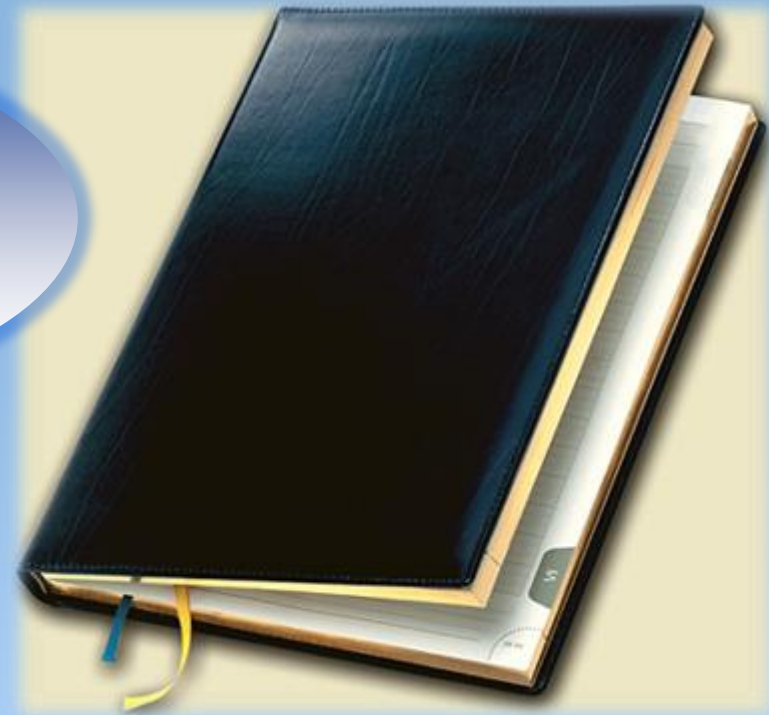
Встаньте утром на
десять минут раньше,
чем обычно.



Так Вы легко избежите утреннего раздражения, везде успеете и будете себя чувствовать прекрасно. Спокойное, организованное утро – это залог прекрасного удачного дня!

Шаг 2-й

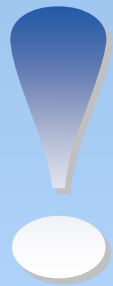
Хватит полагаться
только на свою память.
Заведите ежедневник.



С ним Вы будете обо всем помнить, идти в ногу со временем и радоваться жизни!

Шаг 3-й

Перестаньте откладывать!



Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. Планируйте наперед и все будете успевать сегодня! Помните о правиле Паретто и оставляйте 20% своего рабочего времени свободными на случай форс-мажоров.



Шаг 4-й



**Ослабьте
Ваши стандарты!**

Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Будьте более гибкими! Совершенство не всегда достижимо, а если даже и достижимо, то оно не всегда этого стоит. Помните о правиле Паретто: 20% усилий дают 80% результата!



Считайте свои удачи!

На каждое сегодняшнее невезение, вероятно, найдется десять случаев, когда Вы были успешны! Воспоминания о хорошем уменьшат Ваше раздражение, поднимут настроение и зарядят позитивом!

Ищите друзей-оптимистов!

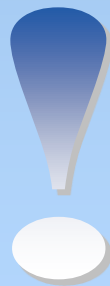


Ничто не вырабатывает привычку постоянного беспокойства быстрее волнений и переживаний вместе с другими озабоченными, терзающими людьми... Хорошие друзья – те, которые заразят вас своим оптимизмом, подарят энергию, желание жить!

Наполните свою жизнь
движением!



Даже во время работы периодически вставайте и потягивайтесь, не сидите весь день, скрючившись, в одном и том же положении! Физическая активность – прекрасный способ избавиться от накопившихся из-за стрессов гормонов.

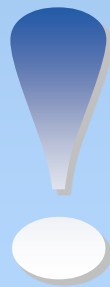


Высыпайтесь!



Шаг 9-й

Создайте из хаоса порядок!



Организируйте Ваш дом, рабочее место и жизнь так, чтобы Вы всегда могли получить то, что ищете. Разложите все вещи по местам, приведите в порядок Ваши контакты. Помните: из всего можно создать устойчивую систему!

Шаг 10-й



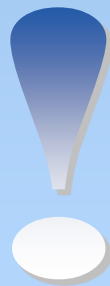
**Займитесь
дыхательной гимнастикой!**



Выполняйте глубокое медленное дыхание. Когда люди подвержены стрессу, они дышат быстро и поверхностно - мышцы не получают необходимого количества кислорода и постоянно напряжены.

Шаг 11-й

Сделайте себя красивыми!



Если мы хорошо выглядим, мы и чувствуем себя лучше. Хорошая прическа, аккуратный костюм могут дать Вам тот жизненный тонус, которого Вы так давно ждали! Любите себя!

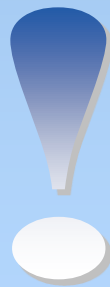
Живите контрастной жизнью!



Если Ваши будни лихорадочные, используйте выходные для спокойного отдыха. Если рабочие дни наполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в выходные ведите более общественный образ жизни! Переключайтесь!

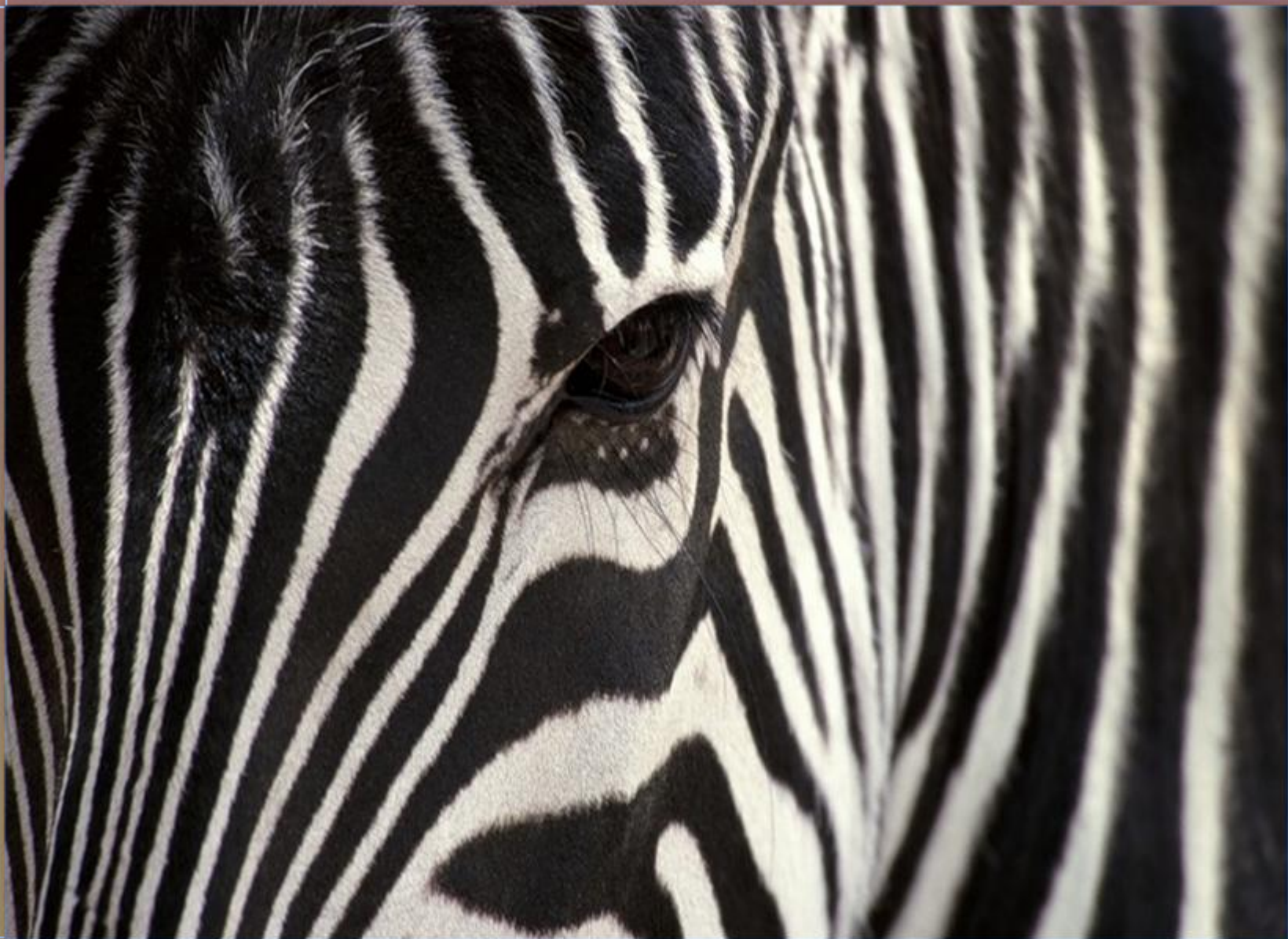
Шаг 13-й

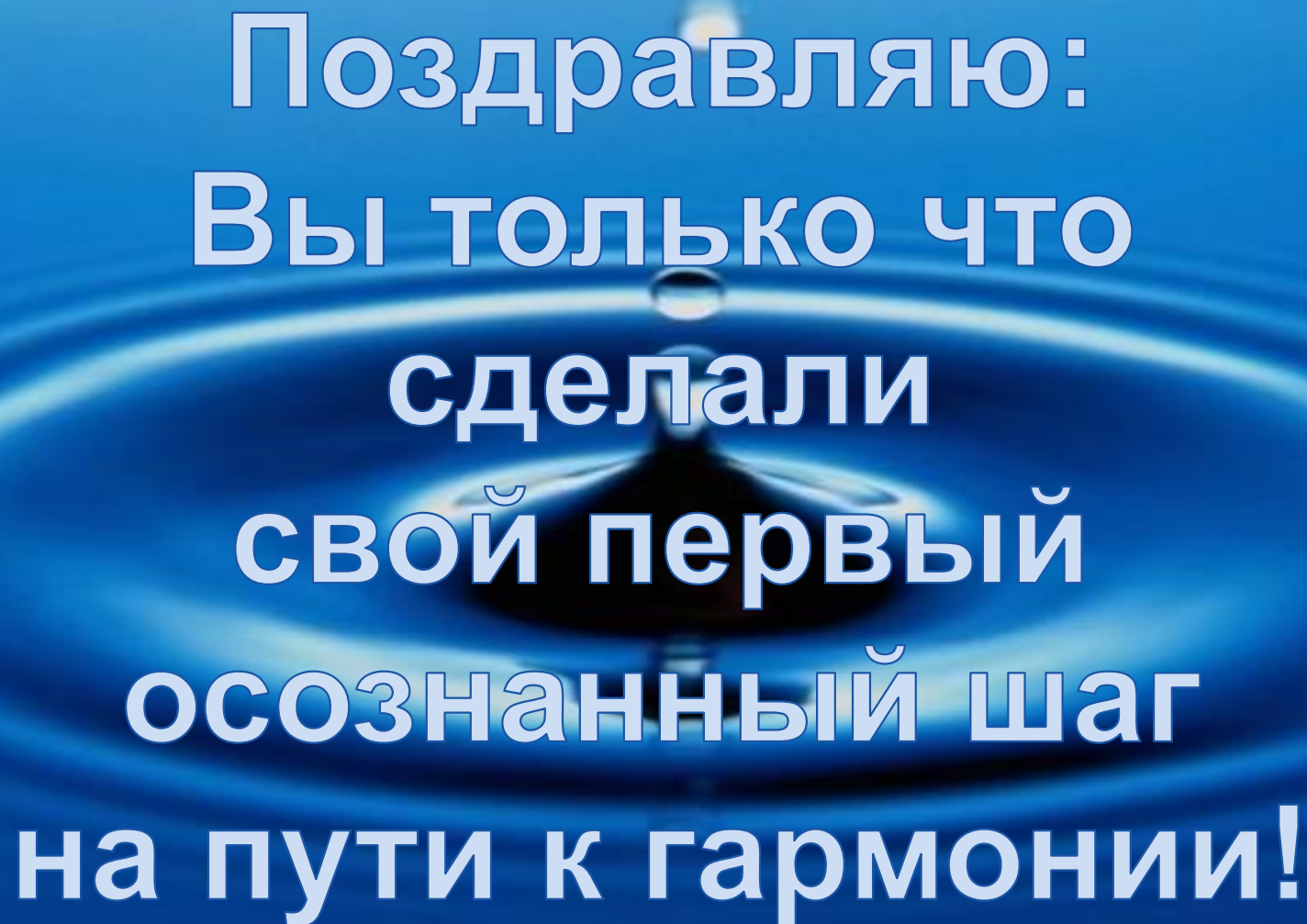
Верьте,
прощайте и забывайте!



Люди вокруг Вас и мир, в котором Вы живете несовершенны. Принимайте благожелательно, на веру слова других людей. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут. Расслабляйтесь!

Помните: белых полосок всегда больше!





**Поздравляю:
Вы только что
сделали
свой первый
осознанный шаг
на пути к гармонии!**