

## ПАМЯТКА

### КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛЮБОГО СТРЕССА



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 принимаемых решений, сокращение сфер жизнедеятельности, в которых мы проявляем активность, неизбежно приводит к снижению информационного стресса.

3. На дистанции жизни основным должно быть соревнование с самим собой, а не с окружающими. Смысл жизни человека и человечества в альтруистическом совершенствовании.

4. Уменьшение уровня притязаний неизбежно снижает вероятность возникновения стресса и наоборот. Практически вспоминать о том, что без многого из того, чего я добиваюсь, вполне можно жить. Жить нужно по способностям и средствам. Однако, чем ниже уровень притязаний. Тем меньше у меня стимулов к саморазвитию.

5. Научиться, без каких-либо условий понимать, а лучше уважать или любить всех, начиная с себя.

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

7. На земле сейчас живут сотни миллионов людей. Которые, попав в мое положение, посчитали бы себя на вершине счастья. Надо всегда помнить об этом.....

8. Чем выше степень моей ответственности за те проблемы и трудности, которые у меня возникают. Тем я чаще могу попадать в стресс и наоборот. Все будет так, как надо, даже если будет по- другому... Однако, чем ниже степень моей ответственности, тем меньше на меня могут положиться окружающие.

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

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

11. Сама по себе жизнь в целом в целом ни хороша, ни плоха. Она Объективна. Хорошей или плохой нашу жизнь во многом делает наше восприятие ее. Жизнь такова, какова она есть. Если хочешь быть счастливым – будь им.



12. Приятно надеяться на лучшее. Однако. Всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший вариант развития событий. Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.

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



14. 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 максимальное удовольствие от жизни здесь и сейчас.

15. Постоянно расширяйте пространственные границы того мира, в котором вы живете и ощущаете себя. Живите не в квартире или на рабочем месте, а в Солнечной системе. В ее масштабах все наши проблемы вызывают не стресс, а любопытство.

16. Расширяйте временные границы своего мировосприятия. Знайте историю своего рода, России, человечества, развития жизни на Земле, Галактики. Абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей. Они их как-то преодолели. Значит, преодолеем и мы!!!

17. Мир вероятностен и в нем все может произойти. Расширяйте вероятностные границы мировосприятия. Чем шире они у человека, чем больше он видел, знает, допускает, тем реже он попадает в стресс, так как оказывается готов к любому варианту развития событий.

18. Расширяйте содержательные границы мировосприятия. Чем глубже человек понимает, что происходит с ним, его семьей, страной, человечеством, тем реже он испытывает серьезный стресс.

19. Эволюция за 15 млрд лет «отшлифовала» Мир до зеркального блеска. Мир совершенен и поэтому прекрасен. Учитесь видеть совершенство и красоту, а также радоваться им.



20. Главные причины моих неудач во мне. Но себе – то я могу многое простить. В целом ведь я – хороший и делал все, что мог!

21. «Есть упоение в бою...» Испытания, которые нам посылает судьба, могут вызвать стресс. Но они могут быть и мощным источником нашего саморазвития, обогащения жизненного опыта, радости трудной победы. Нужно научиться использовать конструктивное начало в любой проблеме, с которой мы сталкиваемся. «Блажен, кто посетил сей мир в его минуты роковые...»

22. Укрепление физического здоровья – важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле – здоровый стресс.



### **ЗАПАСНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ.**

Если эти 22 рекомендации не устранили мой стресс и не облегчили мне жизнь то, скорее всего она действительно тяжела. Но все мои беды и печали носят временный характер. Все они пройдут.