

Памятка с основными рекомендациями по снижению стресса

- 1) Менять то, что **Вы** можете изменить, и принимать как судьбу то, чего пока изменить невозможно.
 - 2) Вырабатывать положительное отношение ко всему происходящему. В любом даже весьма негативном событии находить выгоду для себя.
 - 3) Научиться жить сегодняшним днём и получать удовольствие.
 - 4) Никогда не обижаться на судьбу. Помнить, что могло быть гораздо хуже.
 - 5) Избегать неприятных людей. Если приходится общаться с людьми невыносимыми, то радуйтесь, что Вы не такой как они.
 - 6) Повысить самооценку и меньше беспокоиться о том, что о Вас думают другие.
 - 7) Побольше общайтесь с интересными людьми. Овладевайте навыками общения.
 - 8) Переоцените свои ценности, если необходимо.
 - 9) Организовывайте свой быт так, чтобы не тратить время понапрасну.
- 
- An illustration of four people (two men and two women) sitting in a meditative lotus position on blue mats. They are in a cityscape background with buildings and orange street lamps. The people are wearing simple, clean clothing in shades of blue, white, and orange.