

ПАМЯТКА

«Антистрессовая программа поведения»

Выберите для себя самые подходящие из описанных ниже правил, соблюдая их, можно добиться повышения жизненной стойкости, стрессоустойчивости:

1. Спокойное распланированное утро уменьшает раздражение от ежедневных неприятностей.
2. Не надейтесь на свою память – записывайте ваши дела и время их исполнения.
3. Стройте планы на каждый день. Не откладывайте дела на потом, если можно сделать их сейчас.
4. В течение рабочего дня делайте перерывы, отвлекайтесь, переключайтесь на разные виды деятельности.
5. Ложитесь спать во время, чтобы выспаться и утром встать бодрым и отдохнувшим.
6. Цените ваши успехи и победы – жизнь полосатая, сегодня не повезло, зато завтра повезет вдвойне. Верьте в себя!
7. Поддерживайте порядок – обустройте свой быт (рабочее место) так, чтобы каждая вещь лежала на своем месте, и вы без труда могли бы ее найти.
8. Измените свой внешний облик, придумайте себе имидж и следуйте ему. Полюбите себя.
9. Разнообразьте ваши выходные – займитесь любимыми делами, не думайте о работе, выберите место на природе или побудьте в одиночестве и т.д.
10. Уберите из вашего лексикона выражения: «все плохо», «старость – не радость» и др.
11. Живите по принципам: принцип реальности – «То, что есть – есть», принцип оптимизма – «То, чего нет – нет», принцип ответственности – «Вы капитан своего корабля», принцип разумного эгоизма – «Поступай с другими так, как хотел бы, чтобы обошлись с тобой».
12. Научитесь прощать обиды и забывать все плохое.

Помните и не «запускайте» стрессовые ситуации:

«Начинающий пожар можно потушить стаканом воды, через 5 минут понадобится огнетушитель, а через 10 минут – пожарная машина»!