

ПАМЯТКА

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ 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 и ответственности 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 самосовершенствовании.

4. 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. Надо всегда помнить об этом.

7. Чем выше степень моей ответственности за те проблемы и трудности, которые у меня возникают, тем чаще я 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.

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

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

10. Сама по себе жизнь в целом ни хороша, ни плоха. Она объективна. Хорошей или плохой нашу жизнь во многом делает наше восприятие к ней. Жизнь такова, какова она есть. Если хочешь быть счастливым - будь им.

11. 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.

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.

12. 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.

13. 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.

14. 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, живших ранее. Они их как-то преодолели. Значит, преодолеем и мы!

15. 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.

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

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

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

19. 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.

20. Укрепление физического здоровья - важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле - здоровый стресс.