

# **Антистрессовые правила поведения**

Вы обеспечите себе большую жизненную устойчивость, выбрав из этих правил те, которые подходят именно вам .

## **1. Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно.**

Если вы будете раньше вставать, то избежите раздражения с раннего утра. Возможно, вам даже нужно подготовиться к утру заранее, еще вечером. Сложите одежду, которую собираетесь надеть, положите деловые бумаги в портфель и т.д. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.

## **2. Не полагайтесь на свою память.**

Заведите ежедневник, в который записывайте время встреч и другие дела. Таким образом, у вас не будет постоянно беспокоящего чувства, будто вы должны что-то сделать, но не можете вспомнить, что именно.

## **3. Откладывание на следующий день является стрессовым фактором.**

То, что вы хотели сделать завтра, сделайте по возможности сегодня.

## **4. Не примиряйтесь с тем, что плохо работает.**

Если ваш будильник, стеклоочистители автомобиля, тостер или что-то еще являются источником постоянного раздражения, то отремонтируйте их или купите новые!

## **5. Считайте ваши удачи!**

На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдется десять или больше случаев, когда вам повезло. Подумайте о них. Воспоминание о хорошем уменьшит ваше раздражение, когда опять что-нибудь произойдет не так, как вы хотели бы.

**6. Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь. Не сидите скрючившись в одном и том же положении весь день.**

**7. Высыпайтесь. Если необходимо, используйте будильник для напоминания о том, что пора идти спать.**

**8. Создайте из хаоса порядок. Организуйте ваш дом и рабочее место, чтобы вы всегда могли найти вещи, которые ищите. Поместите их туда, где они должны быть, и тогда не надо будет в панике разыскивать нужную вам вещь и подвергаться стрессу.**

**9. Выполняйте глубокое медленное дыхание. Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей**

**кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, если заметили, что это случилось с вами.**

**10. Сделайте что-нибудь для улучшения вашего внешнего вида. Если вы будете выглядеть лучше, это заставит вас и чувствовать себя лучше. Хорошая прическа, аккуратный костюм могут дать вам тот жизненный тонус, в котором вы нуждаетесь. Любите себя.**

**11. Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь, не ворчите, не испытывайте недовольства другими. Примите тот факт, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живем, несовершенны. Принимайте благожелательно, на веру слова других людей, если нет доказательства обратного. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут.**

**Кроме следования этим советам, обратите внимание на хорошее питание и регулярные физические упражнения. Помните об эффектах воздействия на вас рабочего окружения и личных отношений, и вскоре вы будете более уверенно контролировать стрессовые ситуации, которые подбрасывает вам жизнь. В противном случае, последствия постоянно действующего стресса неизбежно приведут к истощению жизненных ресурсов организма, психоэнергетическому опустошению, развитию депрессии.**