

Принципы борьбы со стрессом.

- λ Борьба со стрессом начинается с выработки в себе убеждения, что только вы сами отвечаете за свое душевное и физическое благополучие.
- λ Будьте оптимистом. Источником стресса являются не события сами по себе, а ваше восприятие этих событий.
- λ Регулярно занимайтесь физической культурой. Постоянная двигательная активность способствует психологической уравновешенности и уверенности в себе.
- λ Ставьте себе посильные задачи. Уясните себе границы ваших возможностей, не берите на себя в жизни слишком много.
- λ Учитесь радоваться жизни.
- λ Питайтесь правильно.
- λ Высыпайтесь.

Сформируйте собственное внутреннее убеждение о полезности или вредности каких-либо СМИ, чтобы не разрушить собственную личность и детские души.

Пять простых правил для жизни

1. Освободи свое сердце от ненависти - прости.
2. Освободи свое сердце от волнений - большинство из них не сбываются.
3. Веди простую жизнь и цени то, что имеешь.
4. Отдавай больше.
5. Ожидай меньше

Принципы борьбы со стрессом.

- λ Борьба со стрессом начинается с выработки в себе убеждения, что только вы сами отвечаете за свое душевное и физическое благополучие.
- λ Будьте оптимистом. Источником стресса являются не события сами по себе, а ваше восприятие этих событий.
- λ Регулярно занимайтесь физической культурой. Постоянная двигательная активность способствует психологической уравновешенности и уверенности в себе.
- λ Ставьте себе посильные задачи. Уясните себе границы ваших возможностей, не берите на себя в жизни слишком много.
- λ Учитесь радоваться жизни.
- λ Питайтесь правильно.
- λ Высыпайтесь.

Сформируйте собственное внутреннее убеждение о полезности или вредности каких-либо СМИ, чтобы не разрушить собственную личность и детские души.

Пять простых правил для жизни

1. Освободи свое сердце от ненависти - прости.
2. Освободи свое сердце от волнений - большинство из них не сбываются.
3. Веди простую жизнь и цени то, что имеешь.
4. Отдавай больше.
5. Ожидай меньше

Позитивное мышление вполне возможно сформировать, если попробовать руководствоваться следующими положениями, которые предлагает Г. Селье.

- λ Воспринимайте свою жизнь как единственную и неповторимую. Вам дан уникальный шанс родиться на этой Земле – цените его. А судьба не дает нам скучать, послав и радости, и испытания, и, только пережив их, вы научитесь достойно переносить первое и ценить второе.
- λ Если мы видим, что мир доставляет нам слишком много проблем и стрессов, то скорее всего дело не в мире, а в нас.
- λ Помните, что в этом мире никто ничего вам не должен! Не требуйте от других чрезмерно хорошего отношения к себе, и никто не сможет вас огорчить. Тот, кто надеется на государство, начальство или партнёров по бизнесу, рано или поздно рискует испытать разочарование или обиду, а тот, кто не ждёт от жизни подарков, радуется даже самому малому.
- λ 70 % наших страхов связаны с будущими событиями, 25 % - с прошлыми и только 5% - с настоящими. Отсеките 95% вашего беспокойства по той причине, что в данный момент, когда вы читаете эти строки, большая часть этих стрессоров вас совершенно не касается! Не поддавайтесь тревоге, если неприятность ещё не произошла.
- λ Удалите из своего лексикона слова, которые несут отрицательную энергию: «ужасно», «плохо», «отвратительно» и т.д. При этом не скупитесь на комплименты людям и обстоятельствам жизни. Находите поводы восклицать «Отлично!», «здорово!», «интересно!», «Потрясающе!».
- λ Помните, что абсолютных неудач не существует. Есть только обратная связь, с помощью которой мир подаёт вам знаки, говорящие о том, как вам нужно менять своё поведение. Учитесь их распознавать – и вы достигните в жизни многого.

Позитивное мышление вполне возможно сформировать, если попробовать руководствоваться следующими положениями, которые предлагает Г. Селье.

- λ Воспринимайте свою жизнь как единственную и неповторимую. Вам дан уникальный шанс родиться на этой Земле – цените его. А судьба не дает нам

скучать, послав и радости, и испытания, и, только пережив их, вы научитесь достойно переносить первое и ценить второе.

λ Если мы видим, что мир доставляет нам слишком много проблем и стрессов, то скорее всего дело не в мире, а в нас.

λ Помните, что в этом мире никто ничего вам не должен! Не требуйте от других чрезмерно хорошего отношения к себе, и никто не сможет вас огорчить. Тот, кто надеется на государство, начальство или партнёров по бизнесу, рано или поздно рискует испытать разочарование или обиду, а тот, кто не ждёт от жизни подарков, радуется даже самому малому.

λ 70 % наших страхов связаны с будущими событиями, 25 % - с прошлыми и только 5% - с настоящими. Отсеките 95% вашего беспокойства по той причине, что в данный момент, когда вы читаете эти строки, большая часть этих стрессоров вас совершенно не касается! Не поддавайтесь тревоге, если неприятность ещё не произошла.

λ Удалите из своего лексикона слова, которые несут отрицательную энергию: «ужасно», «плохо», «отвратительно» и т.д. При этом не скупитесь на комплименты людям и обстоятельствам жизни. Находите поводы восклицать «Отлично!», «здорово!», «интересно!», «Потрясающе!».

λ Помните, что абсолютных неудач не существует. Есть только обратная связь, с помощью, которой мир подаёт вам знаки, говорящие о том, как вам нужно менять своё поведение. Учитесь их распознавать – и вы достигните в жизни многого.