|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ»**  Забаррикадируйтесь от вашего прошлого, его уже не изменить! Поставьте преграду плохим мыслям о будущем. Душевные страдания, нервное беспокойство, заставляющее бессмысленно тратить энергию, неотступно следуют по пятам человека, который беспокоится о будущем. Воспитывайте в себе привычку жить в отрезке времени, отделенном от прошлого и будущего «герметическими перегородками».  В жизни следует ставить перед собой две цели. Первая - это осуществление того, к чему вы стремитесь. Вторая - умение радоваться достигнутому. Если сможете достичь второй цели - ваша жизнь превратится в праздник.  ***Утренняя медитация***  *Этот день- глина, а ты- скульптор. Что ты из него слепишь? Твоя первая задача-* ***выбрать настроение****, с которым ты проведешь этот день. Каким будет* ***«сегодня»****- зависит от тебя... Пусть твой день будет замечательным...если, конечно, у тебя нет других планов. Удачи!* | ***Не тот человек больше всего жил, который может насчитать больше лет, а тот, кто больше всего чувствовал жизнь.***  *Ж. Ж. Руссо*  ***В своей жизни я испытал много несчастий. Некоторые из них произошли на самом деле.***  *М. Твен*  ***Наше единственное несчастье в том, что мы считаем себя несчастными. Мы думаем о том, чего у нас нет, вместо того, чтобы пользоваться тем, что у нас есть.***  *А. Моруа*  ***Приносить пользу - это единственный способ быть счастливым.***  *Г. Х. Андерсен*  ***Благословенны те, кто может отдавать, не помня, и брать, не забывая.***  *Э. Бибеско* | **C:\Users\Вдовина\Downloads\303959bb-a97d-44c1-9a23-d56249101265_610x375_fit.jpgКак повысить стрессоустойчивость** |
| Термин «стресс»- реакция организма на любое повреждение- был введен канадцем Г. Селье. Он разработал целую теорию, где среди факторов, провоцирующих возникновение стресса, назван психоэмоциональный, который в настоящее время стоит на первом месте.  Прежде всего на конфликтную ситуацию (когда человек в чем-то нуждается, а условия жизни не позволяют удовлетворить эту потребность) реагирует наша нервная система. С медицинской точки зрения частые конфликтные ситуации приводят к изменению нормальных механизмов саморегуляции, на фоне чего формируются хронические заболевания.  Как ни странно, причина психоэмоционального перенапряжения современного человека-научно- технический прогресс. Внешний комфорт оборачивается внутренним кризисом- информационные перегрузки, гиподинамия, «быстрое» питание, компьютеры.  Стресс обладает способностью суммироваться. Не давайте ему накапливаться!  Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции- ***расслабление мимической мускулатуры*** (спросите себя: не сжаты ли сейчас мои зубы?, как выглядит мое лицо?).  Очень эффективным способом расслабления является дыхание. ***Успокаивающее дыхание***- это постепенное удлинение длительности выдоха по сравнению со вдохом, дыхание животом, а также самонаблюдение за дыханием | ***Способы повышения стрессоустойчивости:***  \*физические упражнения;  \*музыка;  \*хобби;  \*дыхательная гимнастика;  \*домашние животные;  \*включение в жизнь положительных эмоций (фильмы, общение с друзьями);  \*различные методы релаксации;  \*физиотерапевтические мероприятия (массаж, сауна).  *Может быть большая часть из перечисленного в вашей жизни уже присутствует, но вы забыли самое главное - радоваться?...*  **Если уж сильно плохо, можно использовать и такие методы:**  \*изменить отношение к ситуации;  \*вспомнить о тех людях, которым еще хуже;  \*отнестись к ситуации с юмором;  \*выслушать совет компетентного человека;  \*«излить душу» подруге;  \*выехать на природу;  \*побыть в одиночестве и оценить ситуацию со стороны. | **Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний**  **Жить под девизом:**  **«В целом все хорошо, а то, что делается - делается к лучшему!»**   * Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные; * Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям; * Перестать «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и «задвинуть»; * Взять за правило: дольше и чаще общаться с приятными, счастливыми, удовлетворенными людьми. Если взаимодействие с малоприятным человеком необходимо, убедить себя не реагировать на него эмоционально. |