

## **«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*

## **Как 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.