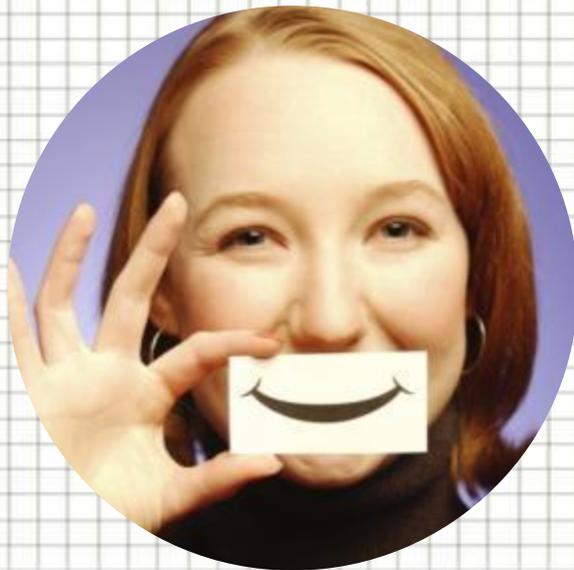


**Как закончить учебный год на  
ПОЗИТИВЕ**

**ИЛИ**

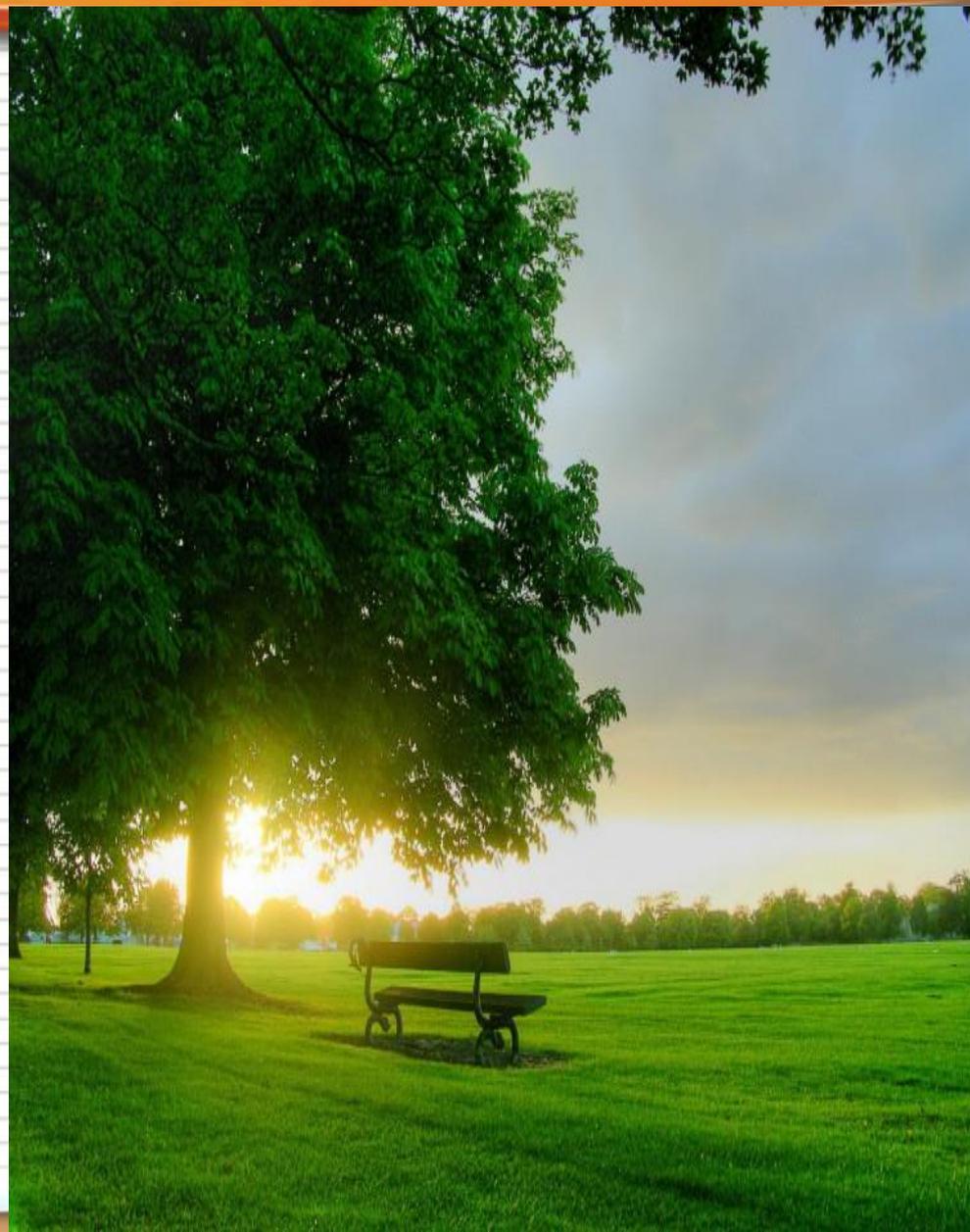
**15 шагов на пути  
преодоления стресса**



# Шаг 1

- Вставайте утром на 10 минут раньше, чем обычно.

Так Вы легко избежите утреннего раздражения, везде успеете и будете чувствовать себя прекрасно. Спокойное, организованное утро – это залог прекрасного удачного дня!



# Шаг 2

- Хватит полагаться только на свою память. Заведите ежедневник!

С электронным органайзером вы всегда будете обо всем помнить, идти в ногу со временем и радоваться жизни!



# Шаг 3

- Перестаньте откладывать!

Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. Планируйте наперед и все будете успевать сегодня!



# Шаг 4

- Ослабьте Ваши стандарты!

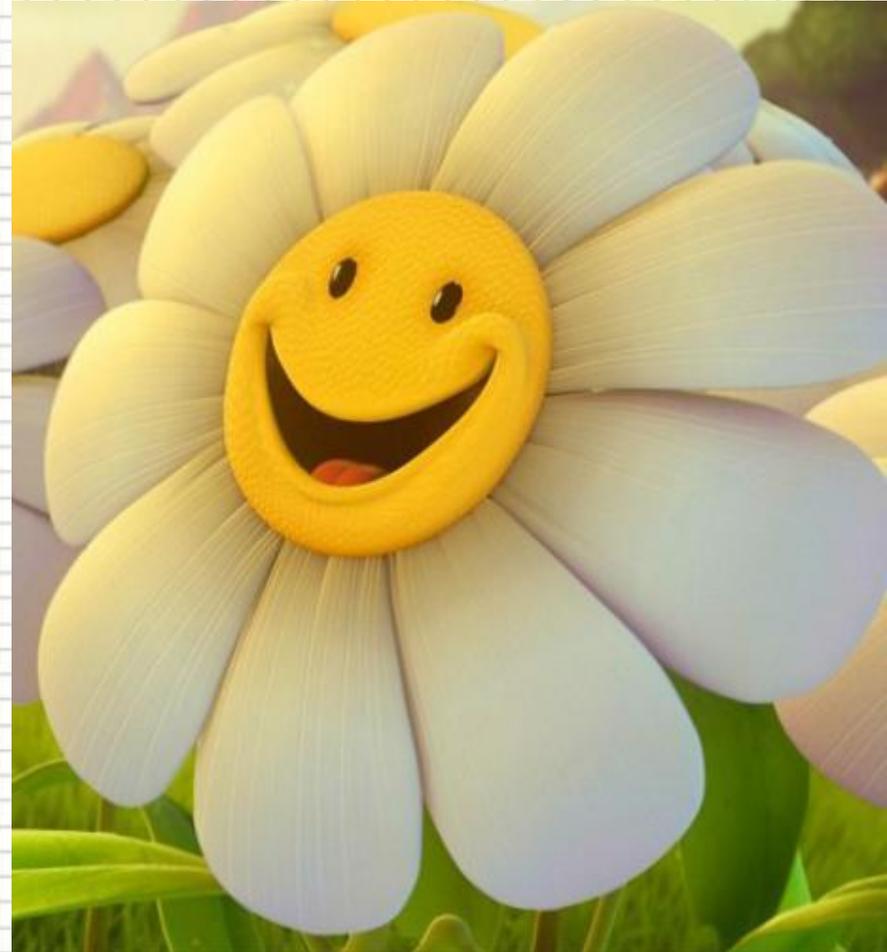
Не все вещи, которые Вы должны сделать, стоит делать хорошо. Будьте более гибкими! Совершенство не всегда достижимо, а если даже и достижимо, то оно не всегда этого стоит. Помните о правиле Паретто 20% усилий дают 80% результата!



# Шаг 5

- Считайте Ваши удачи!!!

На каждое сегодняшнее невезение, вероятно найдется десять случаев, когда Вы были успешны. Воспоминания о хорошем уменьшат Ваше раздражение, поднимут настроение и зарядят позитивом!



# Шаг 6

- Ищите друзей-оптимистов!

Привычку постоянного беспокойства, волнений, тревог вырабатывают люди с отрицательной энергией.

Хорошие друзья-те, которые зарядят Вас своим оптимизмом, подарят энергию/желание жить! Живое общение на время можно заменить видеозвонками.



# Шаг 7

- Наполните свою жизнь движением!

Даже во время работы периодически вставайте и потягивайтесь, не сидите весь день, скорчившись, в одном и том же положении! Физическая активность – прекрасный способ избавиться от накопившихся из-за стресса гормонов.



# Шаг 8

- Высыпайтесь!!!

Часто сон помогает не только снять усталость, отдохнуть, но также и как бы «заспать» те или иные переживания.

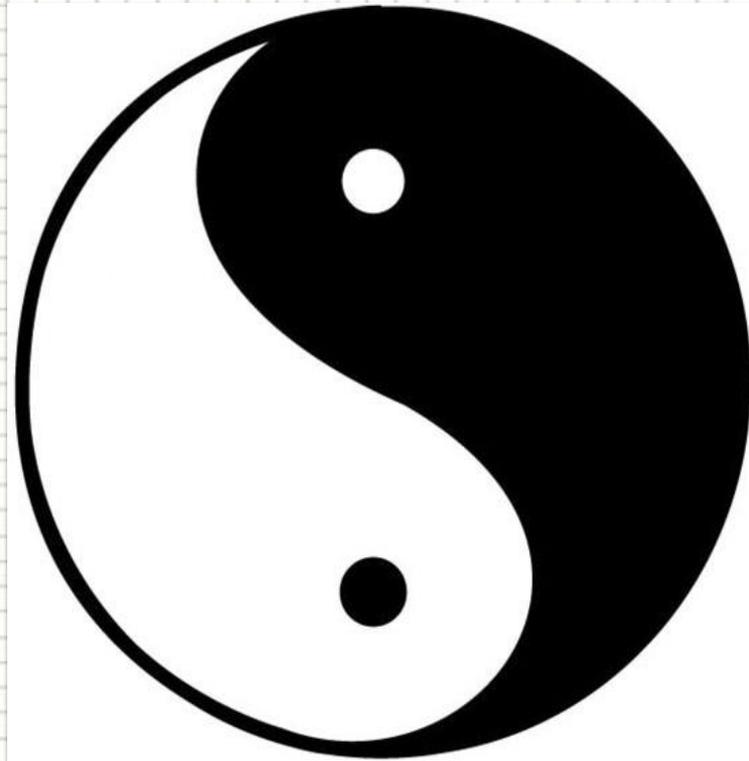


# Шаг 9

- Создайте из хаоса порядок!

Организируйте Ваш дом, рабочее место и жизнь так, чтобы Вы всегда могли получить то, что ищете. Разложите все вещи по местам, приведите в порядок Ваши контакты.

*Помните:* из всего можно создать устойчивую систему!



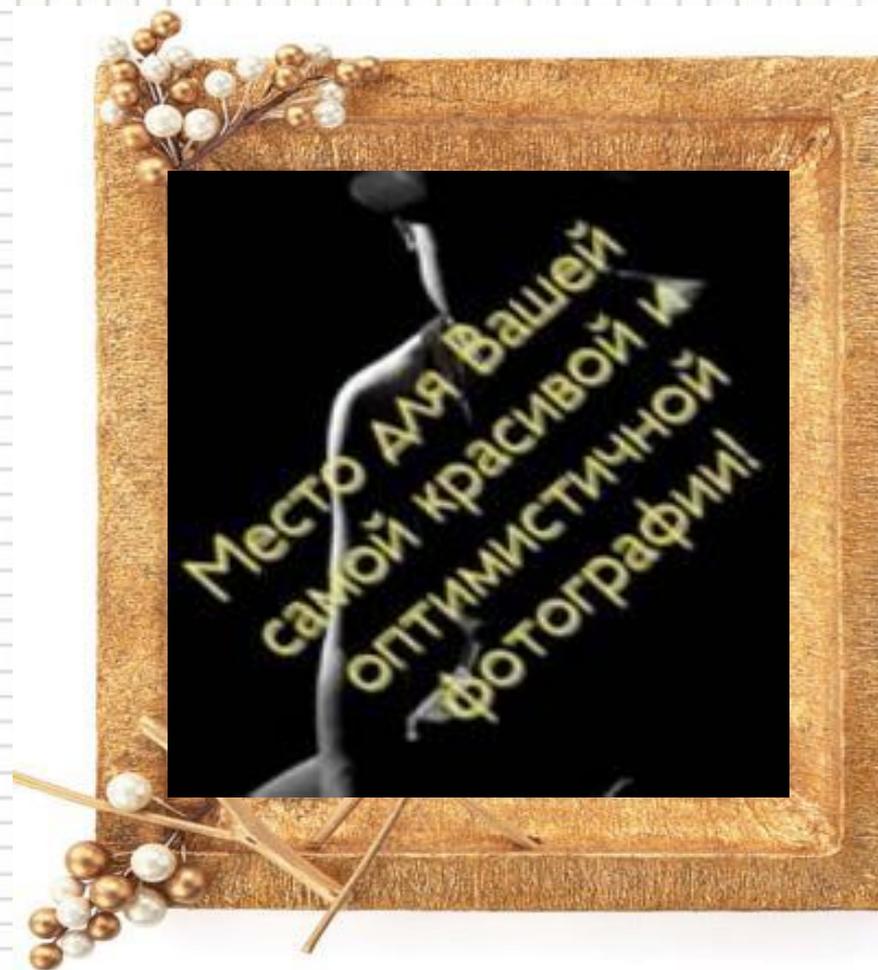
# Шаг 10

- Займитесь йогой или дыхательной гимнастикой!
- *Когда люди подвержены стрессу, они дышат быстро и поверхностно – мышцы не получают необходимого количества кислорода и постоянно напряжены.*
- Сядьте или лягте удобно.
- Перенесите одну руку на живот, а вторую на грудь.
- Медленно выдохните через рот.
- Затем медленно вдохните через нос, концентрируясь на том, чтобы живот поднимался выше грудной клетки.

# Шаг 11

- Сделайте себя красивым!

Если мы хорошо выглядим, мы и чувствуем себя лучше. Хорошая прическа, макияж, аккуратный костюм могут дать Вам тот жизненный тонус, которого Вы так давно ждали.  
Любите себя!



# Шаг 12

- Живите контрастной жизнью!

Если Ваши будни лихорадочные, используйте выходные для спокойного отдыха. Если рабочие дни наполнены делами, требующие выполнения в одиночку, то в выходные ведите более общественный образ жизни. Переключайтесь!



# Шаг 13

- Верьте, прощайте и забывают!

Люди вокруг Вас и мир, в котором мы живем, несовершенны.

Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут.  
Расслабьтесь!



# Шаг 14

- Выражайте свои эмоции!

Не держите все в себе, давайте волю чувствам и Вам будет гораздо легче.

(Методы: рвать бумагу, бить подушку, станцевать злой танец, грызть морковку, выжимать мокрое полотенце).



Не стыдитесь своих эмоций!

Зачастую они - хороший способ освобождения от стресса.

# Шаг 15

- Каждый день начинайте с приятных моментов!

Улыбайтесь, целуйте своих родных и близких, будьте счастливы!

Смейтесь, улыбайтесь, шутите как можно чаще! В том числе и над собой. Развейте в себе чувство юмора.



- Если вы не справляетесь со стрессом, тревогой самостоятельно, то вы можете обратиться в психологическую службу  
МАОУ «Лицей 121»

Будьте здоровы и берегите себя!

