**Памятка для педагогов**

***как избавиться от любого стресса***

1. *Окружающий мир – это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение. Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.*
2. *Стресс – часто следствие информационной перегруженности психики. Уменьшение количества и ответственности принимаемых решений, сокращение сфер жизнедеятельности, в которых мы проявляем активность, неизбежно приводит к снижению информационного стресса.*
3. *На дистанции жизни основным должно быть соревнование с самим собой, а не с окружающими. Смысл жизни человека и человечества – в альтруистическом самосовершенствовании.*
4. *Уменьшение уровня притязаний неизбежно снижает вероятность возникновения стресса, и наоборот. Полезно периодически вспоминать о том, что без многого из того, чего мы добиваемся, вполне можно жить. Жить нужно по способностям по средствам. Однако чем ниже уровень притязаний, тем меньше у нас стимулов к саморазвитию.*
5. *Нужно научиться без каких-либо условий понимать, а лучше уважать и любить всех, начиная с себя.*
6. *Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить мое отношение к ней.*
7. *На земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые попав в мое нынешнее положение, посчитали бы себя на вершине счастья. Надо всегда помнить об этом.*
8. *Чем выше степень моей ответственности за те проблемы и трудности, которые у меня возникают, тем чаще я могу попадать в стресс, и наоборот. Все будет так как надо, даже если будет по-другому. Однако чем ниже степень моей ответственности, тем меньше на меня могут положиться окружающие.*
9. *Необходимо уменьшить свою зависимость от внешних оценок. Жить по совести – значит реже попадать в стресс.*
10. *Свою жизнь нужно оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.*
11. *Сама по себе жизнь в целом ни хороша, ни плоха. Она объективна. Хорошей или плохой нашу жизнь во многом делает наше восприятие ее. Жизнь такова, какова она есть.****Если хочешь быть счастливым – быть им!***

1. *Приятно надеяться на лучшее. Однако всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший вариант развития событий. Желательно психологически и даже морально быть готовым к худшему. Чем больше ты готов, тем меньше стресс.*
2. *Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике стресса. Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те, кто лишен этого чувства.*
3. *Нельзя слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет и в нем ничего не изменишь. Не погружайтесь слишком в мечты о будущем. Его еще нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни здесь и сейчас.*
4. *Постоянно расширяйте пространственные границы того мира, в котором вы живете и ощущаете себя. Живите не в квартире или на рабочем месте, а в Солнечной системе. В ее масштабах все наши проблемы вызывают не стресс, а любопытство.*
5. *Расширяйте временные границы своего мировосприятия. Знайте историю своего рода, страны, человечества, развитие жизни на Земле, развитие Галактики. Абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Они их как-то преодолели. Значит, преодолеем и мы!*
6. *Мир вероятностен, и в нем все может произойти. Расширяйте вероятностные границы мировосприятия. Чем шире они у человека, чем больше он видел, знает, допускает, тем реже он попадает в стресс, так как оказывается готов к любому варианту развития событий.*
7. *Расширяйте содержательные границы мировосприятия. Чем глубже человек понимает, что происходит с ним, с его семьей, страной, человечеством, тем реже он испытывает серьезный стресс.*
8. *Эволюция за 15 млрд лет «отшлифовала» мир до зеркального блеска. Мир совершенен и поэтому прекрасен. Учитесь видеть это совершенство и красоту, а также радоваться им.*
9. *Главные причины моих неудач во мне. Но себе-то я могу многое простить. В целом ведь я хороший и делал все, что мог!*
10. *«Есть упоение в бою…» Испытания, которые могут быть и мощным источником нашего саморазвития, обогащения жизненного опыта, радости от трудной победы. Нужно научиться использовать конструктивное начало в любой проблеме, с которой мы сталкиваемся. «Блажен , кто посетил сей мир в его минуты роковые…».*
11. *Укрепление физического здоровья – важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле – здоровый дух.*

***Запасная рекомендация***: ***если эти 22 рекомендации не устранили мой стресс и не облегчили мне жизнь, то скорее всего, она действительно тяжела. Но все мои беды и печали носят временный характер. Все они пройдут.***