

## **СЕКРЕТЫ УСПЕШНОЙ ПОБЕДЫ НАД СТРЕССОМ**

Бывают моменты, когда кажется, что все так плохо, что хуже уже некуда. И совсем не вериться, что «я смогу так же беззаботно смеяться, как раньше». Сможешь! Черная полоса в твоей жизни не навсегда.

**ПОМНИ!** Только ты можешь все изменить. Надо только этого захотеть. **ВЕРЬ**, что жизнь тебя не оставит. Персидский поэт Низами формулирует это так: «за темнотой придет сиянье света, ты в это верь и будь непоколебим!».

**ПОЙМИ**, что пережить твою неприятность можешь только ты, не перекладывай ее на плечи других, из этого ничего хорошего не получится. Прими случившееся, как неизбежное.

**ПОДЕЛИСЬ** с кем-нибудь своими переживаниями.

**НАЙДИ** «образец»: т.е. такого человека, который выстоял в подобной ситуации.

**СДЕЛАЙ ВЫВОДЫ.** Прими поражение как ценный урок, подаренный тебе жизнью.

**СРАВНИ** свою проблему с другими. На фоне других проблем, имеющих у разных людей, твоя может показаться не такой значительной.

**ПОСТАРАЙСЯ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ** на том, что есть в твоей жизни хорошего.

**ВЫПОЛНЯЙ** специальные упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.

Если все же чувствуешь, что у тебя недостаточно сил, не стесняйся **ПРОСИТЬ ПОМОЩИ**. Не надо этого бояться!

