**Как бороться со стрессом и победить.**

По словам Ганса Селье, стресс – это не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем. И если уж жизнь без стресса невозможна, стоит научиться отличать неудачу от катастрофы, чаще отдыхать, заниматься спортом, не забывать хвалить самих себя за достижения и побольше думать о хорошем.

Стресс – это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Стресс – это защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.

Стресс – это состояние повышенного нервного напряжения, вызываемое сильным воздействием.

Стресс – это все, что нас окружает. Он врывается в нашу жизнь с самого утра, вместе с воплем будильника, а потом... пробки на дорогах, работа, проблемы с детьми, ссоры с близкими,

плохой сон. Можно ли жить без стресса? Наука утверждает, что нельзя. Жизнь не терпит постоянства и стабильности, и именно она – главный источник стресса, поэтому полностью избавиться от стресса можно только после смерти. Но повлиять на свое душевное состояние в лучшую сторону можно еще при жизни.

**Попробуй:**

1. Менять то, что можно изменить, и принимать, как судьбу то, чего пока изменить невозможно. И всегда помни: когда Бог закрывает дверь, он обязательно открывает окно.

2. Жить сегодняшним днем и получать от этого удовольствие.

3. Никогда не обижаться на судьбу и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже.

4. Избегать неприятных людей и не раздражаться от дураков. Радуйся, что ты не такая.

5. Оценивать себя самой и поменьше беспокоиться о том, что о тебе думают другие.

6. Побольше общаться с интересными людьми.

7. Планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну.