

## Повышайте уровень стрессоустойчивости

### **Измените восприятие.** стрессоустойчивость

Если Вы не можете изменить сейчас ту или иную ситуацию, старайтесь изменить свое отношение к ней, воспринимайте окружающую Вас действительность по новому, позитивно.

### **Отдыхайте.**

Позволяйте себе полноценный отдых. Гуляйте на природе, ходите в кино, театр, занимайтесь тем, что приносит Вам подлинное удовольствие. Полноценно отдыхать – это тоже навык, который необходимо формировать.

### **Занимайтесь спортом.**

Любые физические активности повышают стрессоустойчивость, в первую очередь, путем снятия напряжения.

### **Высыпайтесь.**

Продолжительный, крепкий сон позволит Вам зарядиться энергией и восстановить энергетический баланс.

### **Займитесь дыхательными упражнениями.**

Дыхательные упражнения - верный способ сохранения спокойствия в любой ситуации.

### **Пишите.**

Каждый раз, когда Вам будет необходимо выплеснуть свои эмоции – пользуйтесь дневником. Бумага все стерпит, а Вам в разы станет лучше.

### **Имейте хобби.**

Отлично было бы, если Ваш основной род деятельности одновременно был хобби для Вас. Найдите себе занятие, которое позволяло бы Вам ощущать радость и восполняться энергетически.

**Друзья**, помните о том, что стрессовое состояние возникает в первую очередь из-за нашей неспособности правильно реагировать на ту или иную ситуацию.

Чтобы повысить Ваш уровень стрессоустойчивости следует быть высокоэффективной личностью, а этому нужно учиться.

Психолог Е.И.Буглак

