

Памятка «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. Периодически вспоминать о том, что без многого из того, чего я добиваюсь, вполне можно жить. Жить нужно по способностям и по средствам. Однако, чем ниже уровень притязаний, тем меньше у меня стимулов к саморазвитию.
5. Научиться без каких-либо условий понимать, а лучше уважать или любить всех, начиная с себя.
6. Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить свое 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 уменьшать свою зависимость от внешних оценок. Жить по совести – значит реже попадать в стресс.
10. Свою жизнь нужно оценивать не по тому, чего у вас нет, а по тому, что у вас 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 – будь им.
12. Приятно надеяться на лучшее. Однако, всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший вариант развития событий. Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.
13. 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.
14. Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет и в нем ничего не изменишь. Не погружаться слишком и в мечты о будущем. Его

- еще нет. Надо учиться получать максимальное удовольствие от жизни здесь и сейчас.
15. 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.
 16. Расширяйте временные границы своего мировосприятия. Знайте историю своего рода, России, человечества, развития жизни на Земле, 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!
 17. 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.
 18. Расширяйте содержательные границы мировосприятия. Чем глубже человек понимает, что происходит с ним, его семьей, страной, человечеством, тем реже он испытывает серьезный стресс.
 19. 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.
 20. Главные причины моих неудач во мне. Но себе-то я могу многое простить. В целом я – хороший и делал все, что мог!
 21. «Есть упоение в бою...» Испытания, которые нам посылает судьба, могут вызвать стресс. Но они могут быть и мощным источником нашего саморазвития, обогащения жизненного опыта, радости трудной победы. Нужно научиться использовать конструктивное начало в любой проблеме, с которой мы сталкиваемся. «Блажен, кто посетил сей мир в его минуты роковые...»
 22. Укрепление физического здоровья – важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле – здоровый стресс.

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.