В этой презентации я поделюсь с Вами

13-ю

советами, которые перевернут Вашу жизнь и помогут справиться с любыми стрессовыми ситуациями.

Совет 1

Встаньте утром на 10 минут раньше чем обычно

- Так Вы легко избежите утреннего раздражения, везде успеете и будите чувствовать себя прекрасно.
- Спокойно организованное утро – это залог прекрасного удачного дня!

Совет 2

ХВАТИТ ПОЛОГАТЬСЯ ТОЛЬКО НА СВОЮ ПАМЯТЬ

Заведите ежедневник!

- Нет ничего ужаснее забывчивости, например, пропущенной годовщины!
- С ежедневником вы всегда будите обо всем помнить, идти в ногу со временем и радоваться жизни!

Совет 3
Перестаньте откладывать!

- Откладывания на следующий день является стрессовым фактором.
- Планируйте наперед и все будите успевать сегодня!

Совет 4

Ослабьте ваши стандарты!

- Не все вещи которые стоит делать, стоит делать хорошо.
- Будьте более гибкими!
- Совершенство не всегда этого стоит.
- Помните о правиле Паретто: 20% усилий дают 80%результата.

Совет 5

Считайте ваши удачи!

- На каждое сегодняшнее невезение, вероятно, найдется десять случаев, когда Вы были успешны.
- Воспоминание о хорошем уменьшают ваше раздражение, поднимут настроение и зарядят позитивом!

Совет 6

Ищите друзей оптимистов!

- Ничто не вырабатывает привычку постоянного беспокойства быстрее волнений и переживаний вместе с другими (озабоченными терзающимися людьми)
- Хорошие друзья – те, которые заразят Вас своим оптимизмом, подарят энергию, желание жить!

Совет 7

Наполните свою жизнь движением!

- Даже во время домашних дел периодически вставайте и двигайтесь, не сидите на одном и том же месте.
- Физическая активность –прекрасный способ избавиться от стресса.

Совет 8

Высыпайтесь!

Совет 9

Создайте из хаоса порядок!

- Организуйте Ваш дом и жизнь так, чтобы Вы всегда могли получать то, Что ищите. Разложите все вещи по местам, приведите в порядок ваши контакты.
- Помните из всего можно создать устойчивую систему!

Совет 10

Займитесь дыхательной гимнастикой

- Выполняйте глубокое медленное дыхание.
- Когда люди подвержены стрессу, они дышат быстро и поверхностно – мышцы не получают необходимого количества кислорода и постоянного напряженны.

Совет 11
Сделайте себя красивым

- Если мы хорошо выглядим, мы и чувствуем себя лучше.
- Хорошая прическа, аккуратный костюм могут дать Вам тот жизненный тонус, которого Вы таки давно ждали.
- Любите себя!

Совет 12

Живите контрастной жизнью!

- Если ваши будни лихорадочны, используйте выходные дни для спокойного отдыха.
- Если неделя наполнена делами требующая выполнения в одиночку, то в выходные ведите более общественный образ жизни.
- Переключайтесь!

Совет 13
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ!

- Люди вокруг Вас и мир , в котором мы живем, несовершенны.
- Принимайте благожелательно, на веру слова других людей.
- Верти тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут.

Будьте здоровы и счастливы!