

Памятка для педагогов: как избавиться от любого стресса

1. Окружающий мир – это зеркало, в котором каждый человек видит своё 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.

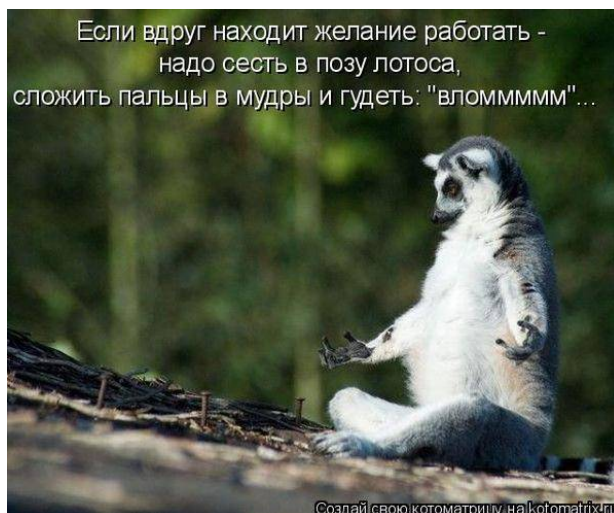
4. Уменьшение уровня притязаний неизбежно снижает вероятность возникновения стресса. Полезно периодически вспоминать о том, что без многого из того, чего мы добиваемся, вполне можно жить. Жить нужно по способностям и по средствам. Однако чем ниже уровень притязаний, тем меньше у нас стимулов к саморазвитию.

5. Нужно научиться, без каких-либо условий, понимать, а лучше уважать и любить всех, начиная с себя.

6. Если вы не можете изменить трудную для вас ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить свое отношение к ней.

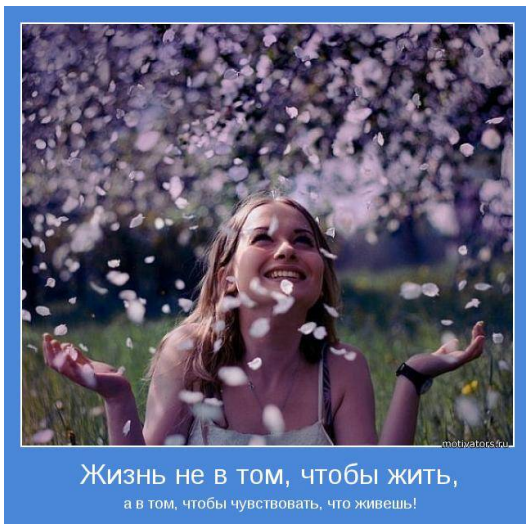
7. На Земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые, попав в ваше нынешнее положение, посчитали бы себя на вершине счастья. Надо всегда помнить об этом.

8. Чем выше степень вашей ответственности за те проблемы и трудности, которые у вас возникают, тем чаще вы можете испытывать стресс, и



наоборот. Всё будет так, как надо, даже если будет по-другому. Однако чем ниже степень вашей ответственности, тем меньше на вас 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 её. 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 ты 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 лишён этого чувства.

14. Нельзя слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет и в нём ничего не изменишь. Не погружайтесь слишком в мечты о будущем. Его ещё нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни здесь и сейчас.

15. Постоянно расширяйте пространственные границы того мира, в котором вы живёте и ощущаете себя. Живите не в квартире или на рабочем месте, а в Солнечной системе. В её масштабах все наши проблемы вызывают не стресс, а любопытство.



16. Расширяйте временные границы своего мировосприятия. Знайте историю своего рода, страны, человечества, развития жизни на Земле, развития Галактики. Абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были

миллионы раз у людей, живших ранее. Они их как-то преодолели. Значит, преодолете и вы!!!

17. Мир вероятностен, и в нём всё может произойти. Расширьте вероятностные границы мировосприятия. Чем шире они у человека, тем больше он видел, знает, допускает, тем реже он попадает в стресс, так как оказывается готов к любому варианту развития событий.

18. Расширьте содержательные границы мировосприятия. Чем глубже человек понимает, что происходит с ним, с его семьёй, страной, человечеством, тем реже он испытывает серьёзный стресс.

19. Эволюция за 15 миллиардов лет «отшлифовала» мир до зеркального блеска. Мир совершенен и поэтому прекрасен. Учитесь видеть это совершенство и красоту, а также радоваться им.

Дневник Успеха
vk.com/dnevnikuspeha



Один человек нарисовал квадрат и назвал его картиной.
Получилось. Вот и у вас всё получится! :)

20. Главные причины ваших неудач в вас. Но себе-то вы можете многое простить. В целом ведь вы хороший и делали всё, что могли!

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 от 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 дух.

Запасная рекомендация.

*Если эти 22 рекомендации не устранили ваш стресс
и не облегчили вам жизнь,
помните,
что все ваши беды и печали носят временный характер.*

Все они пройдут!!!