

# Приёмы снятия стресса






**Перенос**

**Переключение**

**Изменение  
масштаба  
событий**


**Накопление  
радости**



**Мобилизация  
юмора**

**Отчуждение**

**Интеллектуаль  
ная  
переработка**




**«Клин –  
клином...»**


**Разумный  
эгоизм**


**Разрядка**

**Мысленный  
барьер**



# Рекомендации по профилактике и преодолению стрессовых ситуаций

- 
- ◆ **Ставьте перед собой цели!**
  - ◆ **Улыбайтесь!**
  - ◆ **Не бойтесь физических нагрузок!**
  - ◆ **Сказал и тем облегчил душу...**
  - ◆ **Учитесь правильно расходовать время!**
  - ◆ **Оценивайте свою работу реалистично.**
  - ◆ **Наслаждайтесь успехом!**
  - ◆ **«Орлы не охотятся на мух!»**
  - ◆ **Будьте оптимистом!**
  - ◆ **Не упрекайте и не ругайте самого себя.**

- 
- ❖ **Разговор с самим собой.**
  - ❖ **Думайте о себе, как об удачливом человеке.**
  - ❖ **Старайтесь больше общаться с позитивными людьми.**
  - ❖ **Стремитесь к здоровому образу жизни!**
  - ❖ **Отдыхайте правильно.**



**«Весь фокус в том, на  
что ориентироваться...  
Мы сами делаем себя  
или несчастными, или  
сильными.**

**Объём необходимой  
работы в этих случаях  
один и тот же...»  
Карлос Кастенда**