**ПАМЯТКА РАБОТНИКУ ШКОЛЫ**

**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 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 мое 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 чаше 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 посовести — значит реже попадать в стресс.

**10.** Свою жизнь нужно оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас 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 в мечты о будущем. Его еще нет. Надо научиться 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, гак 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 ведь 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.