

Три способа избавления от тревоги:

1. Столкнувшись с проблемой, не позволяй себе «пережёвывать» её до бесконечности. Прими решение, чтобы разобраться с проблемой, и действуй! Тревога порождается нерешительностью. Любое позитивное действие гораздо лучше полного бездействия.
2. Определите, где заканчивается разумность и начинается беспокойство. Трезвое размышление конструктивно, а беспокойство губительно.
3. Если мы можем решить «грызущую» нас проблему, то это надо сделать. Мы должны предпринять шаги, позволяющие нам прекратить беспокоиться.

Когда вы сталкиваетесь с проблемой:

- **спросите себя: «Что самое худшее может случиться?»**
- **Приготовьтесь к самому худшему.**
- **Постарайтесь изменить его к лучшему.**
- **Не забывайте о высокой цене, которую мы платим за тревогу, – о здоровье.**

Чтобы контролировать тревогу, для начала определите, что является её причиной:

- Соберите максимум информации.
- Взвесьте все факты и принимайте решения.
- Как только решение принято, переходить к действиям!
- Ответьте на следующие вопросы?
 - а) В чём состоит проблема?
 - б) Каковы её причины?
 - в) Каковы возможные решения?
 - г) Какое из них является наилучшим?

Избавьтесь от привычки беспокоиться прежде, чем она вас сломает:

- Живите в рамках одного дня. Это не побуждение не готовиться к завтрашнему дню. Наилучший способ подготовиться к будущему – сосредоточить всю мощь интеллекта, весь энтузиазм на том, чтобы полноценно прожить сегодняшний день.
- Не бездельничайте.
- Не волнуйтесь по пустякам.
- Примиритесь с неизбежным.
- Не переживайте из-за прошлого.

Старая поговорка гласит: «Прошлое ушло, его не изменить; будущее покрыто тайной; сегодня – настоящий дар, поэтому его называют настоящим». *Самые счастливые люди вовсе необязательно обладают всем, что только можно пожелать; они просто умеют наслаждаться тем, что дарит им жизнь.*

Культивируйте душевный настрой, приносящий спокойствие и умиротворение:

- Наполняйте сознание мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде.
- Не пытайтесь поквитаться с врагами.
- Будьте готовы к неблагодарности.
- Считайте благодати, а не неприятности.

- Не подражайте другим.
- Старайтесь извлекать пользу из неудач. *Если жизнь преподносит вам кислый лимон, сделайте из него вкусный лимонад.*
- Дарите счастье другим.
- Не пасуйте перед трудностями.
- Замените тревогу упорством.
- Генерируйте творческие идеи.
- Не позволяйте чужой критике сбить вас с пути.