

**Примите 10 советов, которые помогут абстрагироваться и избежать стресса, поддержать положительный эмоциональный фон**



- 1. Избегайте интернет - зависимости:** установите лимит на пребывание в социальных сетях - *не более 30-40 минут в день*. Данная мера поможет абстрагироваться от негативной информации, вызывающей тревожное состояние.
- 2. Каждый день ищите источники своих радостей.** Читайте книги – это занимательно и полезно. Смотрите фильмы с любимыми актерами. Играйте в настольные игры: шахматы, шашки. Слушайте музыку, пойте – любимые мелодии поднимают настроение!
- 3. Концентрируйтесь на позитиве. Улыбайтесь.** Ищите позитив во всем. Замечайте даже самые маленькие радости. *Делите свою радость с близкими людьми.* Ищите повод для улыбки. Улыбка – это позитивная энергия, которая настраивает на успех. Польза улыбки подтверждена учеными. *Улыбайтесь!*
- 4. Погрузитесь в дела по дому:** станьте дизайнером - *внесите изменения в привычный интерьер квартиры*, сделайте перестановку мебели, выполните *дизайнерские работы* на приусадебном участке. Активно *занимайтесь созидательной деятельностью* — шейте, вяжите, монтируйте, мастерите. Все это, обязательно, отвлечет вас от тягостных размышлений.
- 5. Обратитесь к поэзии.** Попробуйте сочинять стихи, придумывать рифмы. Считается, что рифмы оказывают положительное воздействие на психику. *Начинайте рифмовать прямо сейчас*, например, используя словосочетание «негатив-позитив».
- 6. Займитесь творчеством.** Творчество - отличный антистресс: лепите, рисуйте, конструируйте. Проявите фантазию и *попробуйте себя в роли художника, скульптора, писателя* - нарисуйте картину, создайте авторскую скульптуру, напишите рассказ. Пусть ваши «авторские шедевры» служат поводом для улыбок и приятных ассоциаций.
- 7. Проявляйте физическую активность, не забывайте о спорте:** физическая нагрузка снижает негативные последствия от стресса. *Зарядка*,

*езды на велосипеде, фитнес, плавание, тренировки на «шведской стенке»* - все это поможет отвлечься, восстановить силы и повысить жизненную энергию.

**8. Заведите домашних животных** - кошку, собаку, попугая: *придумайте своим питомцам оригинальную кличку*, ознакомьтесь с современными методиками дрессуры. Помните, контакт с животными способствует снятию стресса.

**9. Мечтайте – старайтесь сосредоточиться на самой заветной мечте.** *Размышления о самом «заветном» в жизни* – это всегда вдохновляющий момент, настраивающий на позитив. А есть ли у вас заветная мечта? Может пора приступить к ее осуществлению.

**10. Ориентируйтесь на афоризмы известных людей, сделайте их своим «жизненным девизом»:** примером может служить высказывание Дейла Карнеги: *«Будьте заняты. Это самое дешевое лекарство на земле — и одно из самых эффективных»*

**Следуйте советам и просто живите дальше в согласии с собой!**