



Когда человек в стрессе, им легче манипулировать

Как справиться со стрессом:

- **Не копи дурные эмоции.**

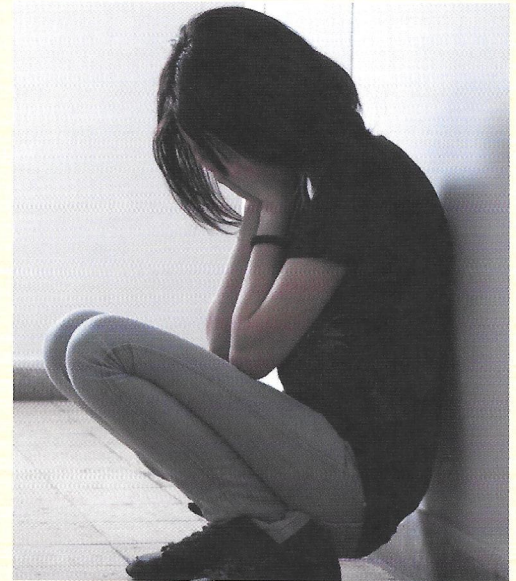
Не раскручивай свою злобу – так ты рискуешь разругаться со всеми. Лучше попинай мяч, пробегии 3-4 круга на стадионе, помой посуду или кошку, перебери вещи в своём шкафу...

- **Учись замечать приятное вокруг себя и пропускать негатив.** В жизни всегда будет и то, и другое в равных количествах, но ты сам выбираешь, о чём думать.

- **В жизни есть моменты, которые ты никак не сможешь изменить, перестань о них беспокоиться** (например, о том, что уже произошло)

- **Не наказывай себя за уже совершённые ошибки.** Ошибки помогают запомнить, что ТАК делать не стоит. Совершил – теперь не страдай, а подумай, как исправить.

- **«Утро вечера мудренее!».** Если ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни эту старинную русскую поговорку. Ляг спать или отвлекись на что-то. Отдохни и увидишь новые варианты решения.



- **Обращайся за помощью.** Это признак твоей силы, а не слабости – признать, что сейчас сам справиться не можешь.

- **Займись спортом или любимым делом.**

- **Учись говорить «НЕТ»,**

когда кто-то принуждает к действиям.