

**Надо жить
по принципу
трёх П:
Похвали себя
сама!
Помоги себе
сама!
Полюби себя
сама!**

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

«Береги себя сам»

1. Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
2. Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
3. Не позволяйте окружающим требовать от Вас слишком многого.
4. Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».
5. Используйте возможность выступить с речью.
6. Следите за питанием и фигурой.
7. Позволяйте себе «маленькие женские радости».
8. НЕ скрывайте свои чувства.
9. НЕ избегайте говорить о том, что случилось.
10. В неприятной ситуации начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
11. Сравнивайте свое состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.
12. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.
13. Смех - продиводействие стрессу.
14. Не забывайте, что Вы красивы!!!

