



Как уменьшить возможность появления отрицательных чувств?

Источники стресса:

- мелкие ежедневные неурядицы;
- конфликты, либо общение с неприятными людьми;
- препятствия, которые не дают Вам возможности достигнуть поставленных целей;
- ощущение постоянного давления;
- несбыточные мечты, либо слишком высокие требования к себе;
- шум;
- монотонная работа;
- напряженная работа;
- сильные положительные эмоции;
- ссоры с людьми и особенно с родными.



Рекомендации:

- переключайтесь на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела);
- не бойтесь плакать;
- постарайтесь принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему);
- не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте;
- развивайте навыки саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.

