



## Рекомендації, як уникнути стресових ситуацій

Г. Сельє

1. Прагнучи доброзичливих стосунків, не заводьте дружби з "важкими", нестриманими людьми.
2. У кожному різновиді досягнень є своя вершина, прагніть до неї і будьте задоволені.
3. Цінуйте радість справжньої простоти життєвого устрою
4. З якою б життєвою ситуацією ви не зіткнулися, подумайте, чи варто боротися.

5. Постійно зосереджуйте свою увагу на світлих сторонах життя. Кращий шлях зменшити стресовість — відволіктися.

6. Навіть після нищівної поразки боротися з гнітючими думками найкраще з допомогою спогадів про минулі успіхи. Це сприяє встановленню віри у себе.

7. Якщо вас чекає неприємна справа, не відкладайте її.

8. Не забувайте, що немає готового рецепту успіху, що був би придатний для всіх. Всі ми різні, наші проблеми теж різні.