Антистрессовая программа поведения

Приведённые ниже правила поведения являются антистрессовыми. Не все они могут подойти каждому человеку. Однако, следуя более подходящим из них, можно добиться повышения жизненной устойчивости.

Устранение психического напряжения.

- Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно. Если вы будете раньше вставать, то избежите раздражения с раннего утра. Возможно, вам даже нужно приготовиться к утру заранее вечером. Сложите одежду, которую собираетесь надеть, положите деловые бумаги в портфель и т. п. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.
- Не полагайтесь на свою память. Вместо этого заведите ежедневник, в который записывайте время назначения встреч и других дел. Таким образом, у вас не будет постоянно беспокоящего чувства, как будто вы что-то должны сделать, но не можете вспомнить, что именно.
- Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. Что вы хотели бы сделать завтра, сделайте по возможности сегодня. Планируйте вперёд!
- Не примиряйтесь с тем, что плохо работает. Если предметы домашнего обихода являются источником постоянного раздражения, то отремонтируйте их или купите новые!
- Ослабьте ваши стандарты. В противоположность общепринятому мнению, не всё необходимое стоит делать хорошо. Будьте более гибкими. Иногда совершенство не достижимо, или оно не всегда стоит затраченных усилий.
- Считайте ваши удачи! На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдётся десять или больше случаев, когда вам повезло! Следует подумать о них. Воспоминание о хорошем может Уменьшить ваше раздражение в случае, когда опять что-нибудь произойдёт не так, как бы хотелось.
- Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся. Ничто быстрей не выработает у вас привычку постоянно беспокойства, чем волнения и переживания вместе с другими фобически озабоченными людьми.
- Во время работы периодически необходимо вставать и потягиваться не сидите, скрючившись в одном положении, весь день.
- Высыпайтесь. Если необходимо, то используйте будильник для напоминания о том, что пора идти спать.

  Создайте из хаоса порядок. Организуйте ваш дом и рабочее место так, чтобы вы могли всегда найти вещи, которые ищете. Поместите их туда, где они должны быть, и не надо будет разыскивать в панике нужную вам вещь и подвергаться стрессу.

Глубоко и медленно дышите. Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов, если заметили, что это случилось с вами.

- Сделайте что-нибудь для улучшения вашего внешнего вида. Если вы будете выглядеть лучше, то это может заставить вас и чувствовать себя лучше.
- Модная причёска, новый костюм или платье могут дать вам тот жизненный тонус, в котором вы нуждаетесь. Относитесь к себе хорошо. Устраните из вашей жизни самоуничижающие ремарки типа «я слишком стар для этого» или «я слишком полный для этого».
- Делайте выходные дни как можно более разнообразными. Хотя вам не следует изменять на выходные дни привычное время сна, перемена образа жизни может пойти вам на пользу. Если будни обычно лихорадочные и заполнены требованиями, указаниями и людьми, используйте выходные для отдыха! Если рабочие дни заполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в выходные ведите более общественный образ жизни.
- Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь, не ворчите, не испытывайте недовольство другими. Примите тот факт, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живём, несовершенны. С доверием относитесь к словам других людей, если нет доказательств обмана. Верьте тому, что большинство людей стараются делать всё настолько хорошо, насколько могут.