**Памятка для педагогов:
*как избавиться от любого стресса***

* **Окружающий мир – это зеркало, в котором каждый человек видит своё отражение. Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.**
* **Стресс – часто следствие информационной перегруженности психики. Уменьшение количества и ответственности принимаемых решений, сокращение сфер жизнедеятельности, в которых мы проявляем активность, неизбежно приводит к снижению информационного стресса.**
* **Если вы не можете изменить трудную для вас ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить свое отношение к ней.**
* **На Земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые, попав в ваше нынешнее положение, посчитали бы себя на вершине счастья. Надо всегда помнить об этом.**
* **Чем выше степень вашей ответственности за те проблемы и трудности, которые у вас возникают, тем чаще вы можете испытывать стресс, и наоборот. Всё будет так, как надо, даже если будет по-другому. Однако, чем ниже степень вашей ответственности, тем меньше на вас могут положиться окружающие.**
* **Необходимо уменьшать свою зависимость от внешних оценок. Жить по совести – значит реже попадать в стресс.**
* **Свою жизнь нужно оценивать не по тому, чего у вас нет, а по тому, что у вас есть.**
* **Сама по себе жизнь в целом ни хороша, ни плоха. Она объективна. Хорошей или плохой нашу жизнь во многом делает наше восприятие её. Жизнь такова, какова она есть. Если хочешь быть счастливым – будь им.**
* **Приятно надеяться на лучшее. Однако всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший вариант развития событий. Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше ты готов, тем меньше стресс.**
* **Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике стресса. Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те, кто лишён этого чувства.**
* **Нельзя слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет и в нём ничего не изменишь. Не погружайтесь слишком в мечты о будущем. Его ещё нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни здесь и сейчас.**
* **Эволюция за 15 миллиардов лет «отшлифовала» мир до зеркального блеска. Мир совершенен и поэтому прекрасен. Учитесь видеть это совершенство и красоту, а также радоваться им.**
* **Главные причины ваших неудач в вас. Но себе-то вы можете многое простить. В целом ведь вы хороший и делали всё, что могли!**
* **Испытания, которые нам посылает судьба, могут вызвать стресс. Но они могут быть и мощным источником нашего саморазвития, обогащения жизненного опыта, радости от трудной победы. Нужно научиться использовать конструктивное начало в любой проблеме, с которой мы сталкиваемся.Укрепление физического здоровья – важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле – здоровый дух.**