**Не поддавайтесь стрессу**!

***Оставайтесь весёлым.*** Когда вы шутите, вы даете своему уму свободу рассмотреть необычные возможности. Радость помогает заглушить внутреннее суждение, которое оценивает идеи как нелепые. В творческой работе веселое расположение духа служит здравому смыслу.

***Решайте несколько задач.*** Один из секретов способности быстро восстанавливать физические и духовные силы состоит в том, чтобы всегда иметь возможность переключиться на решение других проблем. Это избавит вас от скуки.

***Проводите время в обществе близких.*** Оглянитесь вокруг - на чью поддержку вы можете рассчитывать? Найдите людей, которые не только сочувствуют вашим стремлениям, но и понимают вас.

***Не опасайтесь соперничества.*** Обратитесь к тем, кто способен дать разумный совет. Ваша идея не обязательно должна звучать поэтично или иметь законченный вид. Задайте искренние вопросы и будьте открыты ответам.

***Упорно продолжайте.*** Возможно, вам не приходят в голову новые идей - не огорчайтесь, попробуйте внести изменения в уже существующие проекты. Бах писал кантату каждую неделю, даже когда был усталым или больным. Одни его произведения существенно уступают другим, а некоторые в значительной степени позаимствованы из его ранних работ. Но каждую неделю он добавлял что-то новое. Бах считал, что мышцы творчества нужно регулярно упражнять.

***Измените заведенный порядок.*** Читайте альтернативную литературу. Ложитесь раньше (или позже). Ходите немного быстрее (или медленнее). Причешите волосы на другой пробор. Делайте перерывы в своем распорядке. Попробуйте производить привычные действия - открыть кран или отвинтить крышечку тюбика с зубной пастой - с помощью левой руки. Если вы левша, то попытайтесь это сделать правой. Принимайте душ с закрытыми глазами, регулируйте напор воды и температуру вслепую. В процессе этих упражнений руки получат и передадут мозгу необычные ощущения.

***Такие мысли всегда помогут:*** Я справлюсь. У меня получится. Я научусь. Все будет хорошо. Я не буду бояться.

***Здоровый сон - лучший лекарь.*** Одним из способов преодоления стресса является нормальный полноценный сон. Старайтесь перед сном отбросить все тяжелые, накопившиеся за день мысли. Чтобы чувствовать себя комфортно, необходимо спать не менее 8 часов в сутки. Именно во сне мозг часто подсказывает вам решение ваших проблем, над которыми вы безуспешно думаете.

 ПРИТЧА.

Приходит к отцу молодая девушка и говорит:

- Отец, я так устала, у меня такая тяжёлая жизнь, такие трудности и проблемы, у меня нет больше сил. Я всё время плыву против течения… Что мне делать?

 Отец вместо ответа поставил на огонь три одинаковых кастрюли с водой. В одну положил яйцо, в другую – морковь, в третью насыпал зёрна кофе.

Через некоторое время он вынул из воды яйцо и морковь и налил в чашку кофе.

-Что изменилось? - спросил он свою дочь.

-Яйцо и морковь сварились, а зёрна кофе окрасили воду,- ответила она.

-Нет, дочь моя. Это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри: твёрдая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твёрдым. Внешне они не изменились, но изменили свою внутреннюю структуру под влиянием одинаковых неблагоприятных обстоятельств – кипятка.

-А кофе?

-О! Это самое интересное! Зёрна кофе не растворились во враждебной среде, но при этом изменили её – превратили кипяток в ароматный напиток.

Есть особые люди, которые, оставаясь собой, изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации…