

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ЦЕНТРА ОБРАЗОВАНИЯ «ЭРУДИТ»

«15 способов преодоления разрушительного стресса»

2022 год.

- 1. Выясните, что именно Вас тревожит.** Поговорите с близкими проанализируйте вслух.
- 2. Не выставляйте себя «бедной овечкой»!** Найдите человека, которому хуже, чем Вам.
- 3. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых.** Устанавливайте приоритеты. Принцип Эйзенхауэра – ненужные дела в корзину.
- 4. Не сгущайте тучи!** Не делайте из мухи слона!
- 5. Управляйте своими эмоциями!** Закройте глаза. – Представьте берег моря. Руки вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.
- 6. Не забывайте хвалить себя!**
- 7. Улыбайтесь, даже если не хочется!** 1-1.5 минуты.
- 8. Делайте физ. зарядку.** Адреналин не накапливается.
- 9. Используйте агрессивную энергию в мирных целях!** Чучело начальника в Японии.
- 10. Устраивайте себе праздники!** Живите красиво!
- 11. Умейте отказываться вежливо, но убедительно!**
- 12. Станьте энтузиастом собственной жизни!**
- 13. Проблемы не надо переживать, их надо решать!** Долой самопожертвование и долготерпение из жизни.
- 14. Делайте дни «информационного отдыха» от ТВ.** Почитайте что-нибудь.
- 15. Позвольте себе заниматься своим здоровьем.**

***БУДЬТЕ УСПЕШНЫМИ ПЕДАГОГАМИ, СЧАСТЛИВЫМИ ЛЮДЬМИ,
С ЖИЗНЕУТВЕРЖДАЮЩЕЙ ФИЛОСОФИЕЙ!***