*СТРЕСС — ЭТО НЕ ТО, ЧТО С НАМИ ПРОИЗОШЛО,*

*А ТО, КАК МЫ ЭТО ВОСПРИНИМАЕМ.*

*Ж. СИЛЬЕ (ФИЗИОЛОГ)*

***Вот несколько вариантов как не попасть в стрессовое состояние***

***Выработка умения изменять отношение к проблемам***

 1. **Формируем внутренний позитив** стрессоустойчивого человека. Для того, чтобы повысить свою эмоциональную стойкость необходимо определить сильные положительные позиции своей личности

2. Повышаем стрессоустойчивость: **правильно воспринимаем ситуацию.**

 Когда мы находимся в стрессовой обстановке именно «плохие» мысли выводят нас из состояния равновесия. Поэтому, самый прямой путь к стрессоустойчивости – изменение образа мыслей.

3. Что бы выработать стрессоустойчивость, **поставьте перед собой цель: несмотря ни на что контролировать свой внутренний негатив**. Когда у Вас выработается привычка переключаться с негатива на что-то положительное, Вы сможете избегать всплеска и накала отрицательных эмоций. Многие мелкие ситуации потеряют свою значительность, а значит и реакция на них будет намного спокойнее и ровнее.

***Магическая формула преодоления беспокойства***

1. **Спросите себя: «Что меня ожидает, в самом худшем случае?»**
2. **Приготовьтесь принять это как неизбежное.**
3. **Спокойно подумайте, как изменить ситуацию.**

 Примирившись с самым худшим, мы понимаем, что нам нечего терять, и тогда наши силы автоматически высвобождаются для поиска оптимального решения возникшей проблемы.

***Методы саморегуляции эмоциональных состояний***

**Правило зонтика**. Вокруг нас происходит много событий, на которые мы не имеем возможности влиять. *Например*, идет дождь, можно возмущаться по этому поводу, а можно взять зонтик, выйти на улицу и остаться сухим.

**Правило трамвая**. Трамвай олицетворяет событие, на которое Вы не сможете повлиять. *Например*, Вы спешите, опаздываете на работу, волнуетесь, заскакиваете в трамвай. Пока Вы едите в трамвае, Вы не можете повлиять на скорость его движения, значит нужно отключить волнение и действовать продуктивно.