



## *Как я могу уменьшить мои стресс-реакции?*

### **Изменить свое отношение**

- Взглянуть на стресс как возможность научиться.
- Подумать о том, что в моей жизни хорошо.
- Много ли будет подобных ситуаций в году?
- Как я могу помочь себе расслабиться?
- Стоит ли все это того, чтобы так расстраиваться?
- Разве кто-то должен решить это вместо меня?

### **Изменить свое поведение**

- Не спешить и не суетиться
- Поговорить с кем-нибудь о своих чувствах
- Не ПЕРЕ-едасть, -пивать и т.д.
- Поискать информации и совета
- Заняться любимым делом, почитать, погулять

МОЙ ПЛАН:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_