*"Как перестать беспокоиться и начать жить"*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Как устранить 50% беспокойства, возникающего на работе**:  **1**. В чём заключается проблема? **2**. Чем вызвана проблема? **3.** Каковы возможные решения проблемы? **4**. Какое решение вы предлагаете?  *Правила:* **1.** Соберите факты. Помните, что сказал декан Колумбийского университета Хокс: "Половина беспокойства в мире вызвана людьми, пытающимися принимать решения до того, как они получат достаточную информацию, обусловливающую. эти решения".  **2**. После тщательного анализа фактов примите решение.  **3.** Когда решение принято, приступайте к действиям! Займитесь осуществлением своего решения и отбросьте всё беспокойство по поводу результата.  **4**. Когда вы или кто-либо из ваших сослуживцев склонны беспокоиться по поводу какой-то проблемы, запишите следующие вопросы и ответы на них: а) В чём заключается проблема? б) Чем вызвана проблема? в) Каковы возможные решения? г) Какое решение самое лучшее? | GQ88ZDGDIH.jpg  **Основные факты, которые следует знать о беспокойстве:**  **1.** Если вы хотите избежать беспокойства, делайте то, что советовал Уильям Ослер: "Живите в "отсеке" сегодняшнего дня". Не тревожьтесь о будущем. Живите спокойно до отхода ко сну. **2.** Если Беда - с прописным Б - крадётся за вами и загонит вас в угол, применяйте магическую формулу Уиллиса Х. Кэрриэра: а) Спросит себя: "Что может быть самым худшим, если я не смогу решить свою проблему?" б) Мысленно подготовьте себя к принятию самого худшего - в случае необходимости. в) Попытайтесь спокойно продумать меры для улучшения ситуации, с которой вы мысленно примирились как с неизбежностью. **3.** Помните о невосполнимом вреде, который беспокойство наносит вашему здоровью. "Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми". | **Правила выработки такого умонастроения, которое принесёт вам душевное спокойствие и счастье**  **1.** Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь "наша жизнь - это то, что мы думаем о ней". **2.** Никогда не пытайтесь свести счёты с вашими врагами, потому что этим вы принесёте себе гораздо больше вреда. чем им. Поступайте как генерал Эйзенхауэр: ни когда не думайте ни минуты о людях, которых вы не любите. **3.** Вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, будьте к ней готовы. Помните, что Иисус излечил 10 прокажённых за 1 день - и только 1 из них поблагодарил его. Почему вы ожидаете большей благодарности, чем получил Христос. б) Помните, что единственный способ обрести счастье, - это не ожидать благодарности, а совершать благодеяния ради радости, получаемой от этого. в) Помните, что благодарность - это такая черта характера, которая является результатом воспитания; поэтому, если вы хотите, чтобы ваши дети были благодарными, учите их этому. **4.** Ведите счёт своим удачам, а не своим неприятностям! **5.** Не подражайте другим. Найдите себя и оставайтесь собой, ведь "зависть - это невежество", а "подражание - самоубийство". **6**. Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад. **7.** Забывайте о своих собственных неприятностях, пытаясь дать немного счастья другим. "Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе". |
| **Как одолеть привычку беспокоиться, прежде чем она одолеет вас 1**. Чтобы вытеснить беспокойство из своей жизни, будьте постоянно заняты. Загруженность деятельностью - одно из лучших лекарств, созданных когда-либо для изгнания духа уныния. **2.** Не расстраивайтесь из-за пустяков. Не позволяйте пустякам - в жизни они всего лишь муравьи - разрушать ваше счастье. **3**. Используйте закон больших чисел для изгнания беспокойства из вашей жизни. Спрашивайте себя: "Какова вероятность того, что это событие вообще произойдёт?" **4**. Считайтесь с неизбежным. Если вы знаете, что не в ваших силах изменить или исправить какое-либо обстоятельство, скажите себе: "Это так, это не может быть иначе". **5.** Установите "ограничитель" на ваши беспокойства. Решите для себя, какого беспокойства заслуживает то или иное событие, - и не беспокойтесь больше этого. **6.** Пусть прошлое хоронит своих мертвецов. Не пилите опилки. | **Как уберечь себя от беспокойства из-за критики:**  **1.** Несправедливая критика часто является замаскированным комплиментом. Она часто означает, что возбуждаете зависть и ревность. Помните, что никто никогда не бьёт мёртвую собаку. **2**. Делайте всё, что в ваших силах, а затем раскройте свой старый зонтик, и пусть дождь критики стекает по нему, не попадая вам за воротник. **3.** Ведите список глупых поступков, которые вы совершаете, и критикуйте себя. Поскольку мы далеки от совершенства, давайте поступать так, как Э. Х. Литтл: просить других о беспристрастной, полезной, конструктивной критике. **Чтобы избавиться от беспокойства по поводу бессонницы:** **1.** Если вы не можете спать, следуйте примеру Сэмюэла Унтермейера. Встаньте и работайте или читайте до тех пор, пока не почувствуете сонливость. **2.** Помните, что ещё никто не умер от недостатка сна. Беспокойство по поводу бессонницы вреднее, чем сама бессонница. **3.** Расслабляйте своё тело. Прочитайте книгу "Освобождение от нервного напряжения". **4.** Применяйте физические упражнения. Доведите себя до такой усталости, чтобы вы были не в состоянии бодрствовать. | **Правила, соблюдение которых позволит предотвратить усталость и беспокойство, а также поддерживать высокий тонус и хорошее настроение:**  **1**. Отдыхайте, не дожидаясь усталости. **2.** Научитесь расслабляться на работе. **3.** Если вы домашняя хозяйка, оберегайте своё здоровье и внешность, расслабляясь дома. **4.** Применяйте эти 4 хороших трудовых навыка: а) Освободите свой письменный стол от всех бумаг, кроме тех, которые имеют отношение к решаемой сейчас проблеме. б) Выполняйте дела в порядке их важности. в) Когда перед вами возникает проблема, решайте её немедленно, если располагаете фактами, необходимыми для принятия решения. г) Научитесь организовывать работу, делегировать ответственность и осуществлять контроль. **5.** Чтобы предотвратить беспокойство и усталость, старайтесь трудиться с энтузиазмом. |



*Кабинет медико-социально-психологической помощи*

*Телефон кабинета: 47-66-74*

*Телефон анонимного консультирования: 38-01-50*

*адрес: г.Саранск,* ***ул.Лесная д2 ( 2 этаж)***

*часы работы: с 8.00 до 15.00*