**Как сохранять спокойствие в любой ситуации?**

**1. Старайтесь не драматизировать ситуацию.**

Не делайте их мухи слона. говорите себе: "Я справлюсь", "Я все смогу, мне все по силам".

**2. Подумайте, прежде чем делиться проблемой.**

Не всегда нужно выкладывать свою проблему друзьям, в блоге, в твиттере. Сначала "переварите" свою проблему самостоятельно, с родителями, с близкими родственниками.

**3. Откройте для себя метафоры, визуализацию.**

Что помогает именно мне? Я представляю свою проблему в виде узла. Чем больше я нервничаю и тяну за концы, тем сильнее затягивается узел. Но когда я полностью сосредотачиваюсь, я успокаиваюсь и могу ослабить одну нить за один раз.

Еще помогает, если вы представите себя действующим сдержанно и сосредоточенно. Перестаньте кричать и двигайтесь как можно медленнее. Говорите медленно и тихо. Станьте тем спокойным и невозмутимым человеком, которого вы видите в своем воображении.

**4. Определите для себя раздражающие вас факторы.**

Есть ли какие-то определенные ситуации, которые заставляют вас терять контроль? Определите конкретные факторы – от времени суток до степени загруженности (или степени скуки), до уровня сахара в крови. Теряете ли вы самообладание, когда слишком шумно – или слишком тихо? Знание своих личных раздражителей поможет вам сохранять спокойствие в течение дня.

**5. Знайте, что вы можете контролировать свои эмоции.**

Вспомните моменты, когда вы могли успешно оставаться спокойными в сложной ситуации. Возможно, это было, когда вам хотелось накричать на сестру или брата, приятеля, но тут звонят в дверь, (звенит звонок на урок) и вы смогли моментально перестроиться. Помните, что вы можете повторить это, зная, что вас раздражает и что может помочь вам сохранять душевный покой.

**6. Создавайте спокойную обстановку рядом с собой.**

Совсем не обязательно слушать "нервную" музыку. Достаточно принять контрастный душ, послушать классическую музыку. Заняться своим любимым делом.

**7. Потребности нашего организма очень важны.**

Пересмотрите свой рацион питания, в нем должны быть сбалансированы белки, жиры и углеводы. Также постарайтесь **заниматься физкультурой**. **Ежедневные тренировки** помогают снять физическое напряжение, а это в свою очередь помогает вам **контролировать свои переживания**.

**8. Уделяйте внимание вашему душевному равновесию.**

Возьмите урок медитации у психолога и научитесь приемам, которые помогут контролировать ваш суетный ум.

**9. Умейте отвлекаться**.

Умейте посмеяться над собой и своими проблемами. Посмотрите смешной блог, комедию, которая вас рассмешит.

**10. Устройте себе выходной.**

Если я упираюсь как сумасшедшая, чтобы не брать выходной, я знаю точно – он мне нужен. Если я смогу пересилить себя и провести целый день не на работе, я всегда возвращаюсь туда более спокойная, уверенная и наполненная свежими идеями.

**11. Научитесь правильно дышать.**

Когда мой сын был очень маленьким, я помогала его успокоиться, научив его дышать животом. Это работает до сих пор – и для него, и для меня. Дыхание диафрагмой помогает немедленно облегчить напряжение, и это дает вам пару минут, чтобы успокоиться. Часто этого времени достаточно, чтобы оценить ситуацию и  восстановить чувство контроля.

Во время правильного дыхания животом, ваш живот будет буквально подниматься и опадать. Чтобы потренироваться, положите руку на живот. Вдыхайте через нос и смотрите, поднимается ли ваша рука на вдохе. Задержите дыхание на несколько счетов и медленно выдохните.

**12. Вот несколько цитат, которые помогут вам успокоить свой разум:**

Вот несколько цитат, которые кажутся мне вдохновляющими:

*«Вы – это небо. Все остальное – это просто погода» Пема Чодрон (Pema Chodron)*

 *«Спокойный, сосредоточенный разум, не направленный во вред другим, сильнее, чем любая физическая сила во вселенной» Уэйн Дайер (Wayne Dyer).*

 *«Бесполезно торопить жизнь. Если я живу на бегу, значит, я живу неправильно. Моя привычка спешить не приведет ни к чему хорошему. Искусство жить заключается в том, чтобы научиться всему уделять время. Если я пожертвую своей жизнью ради спешки, это станет невозможным. В конечном итоге, медлить означает не жалеть время на размышления. Это значит выделять время, чтобы думать. Не спеша вы успеете везде» Карлос Петрини (Carlos Petrini) – основатель движения «слоу-фуд».*

 *«Единственно важная причина сохранять спокойствие – спокойные родители слышат больше. Сдержанные, восприимчивые родители – это те, чьи дети продолжают говорить» Мэри Пифер ( Mary Pipher).*

 *«Сохраняйте спокойствие, безмятежность, всегда контролируйте себя. Тогда вы поймете, как легко быть в согласии с самим собой» Парамаханса Йогананда ( Paramahansa Yogananda).*