

Когда вам трудно, подумайте о тех, кому еще хуже, и помогите им. Это позволит отвлечься от своих проблем и посмотреть вокруг. Все, что мы делаем для других, злое или доброе, – делаем Богу. Несите в этот мир любовь, заботу, милосердие, учась этому у Христа. Ведь даже небольшие добрые дела, совершенные с любовью, принесут радость и умиротворение в вашу жизнь и жизнь окружающих вас людей.

Господи,

Когда я голодна, пришли мне того, кого я могу накормить.

Когда я хочу пить, покажи того, кого я могу напоить.

Когда мне будет холодно,

пришли ко мне, кого я могу согреть.

Когда я в печали, пришли, кого я могу утешить.

А когда мой крест станет слишком тяжел

и я не смогу нести его,

Когда мне потребуется помощник,

а поблизости никого не будет,

Облегчи мою тяжелую ношу и дай мне кого-нибудь,

кто заслуживает любви, как и я, дай мне кого-нибудь,

кому я могу служить.

Когда мне потребуется время,

позволь мне посидеть рядом с кем-нибудь,

А когда будет тяжело на сердце,

найди мне кого-нибудь, кого я заставила бы улыбнуться.

Когда я почувствую робость,

пришли мне того, кого я могу похвалить.

Когда мне потребуется поддержка,

покажи мне того, о ком я могу позаботиться,

А когда мне потребуется понимание, покажи мне того,

кто нуждается в понимании с моей стороны.

Когда я буду думать только о себе,

привлеки мои мысли к тем, кто добр.

Когда я обеднею, пришли мне нуждающегося.

Когда глаза мои перестанут видеть святое,

Позволь мне узреть Христа в глазах каждого,

кому я подаю пищу.

Аминь.

Мать Тереза

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС



Шаги К ВОССТАНОВЛЕНИЮ

1. **Постарайтесь выявить фактор, вызывающий стресс.** Составьте список того, что раздражает или беспокоит вас.
2. **Избегайте известных вам стрессовых ситуаций.** Многие причины, вызывающие стресс, можно устранить, смягчить или вовсе избежать их. Например, курение, употребление алкоголя и наркотиков являются стрессом, который способен убить вас. Примите решение освободиться от пагубной зависимости.
3. **Если вы не можете избежать стресса, сделайте все от вас зависящее, чтобы смягчить его.** Это может быть связано с изменением служебных обязанностей или даже с изменением места работы. Если существуют домашние конфликты, обратитесь за советом к психологу. Избегайте конфронтации и конфликтов, изменяя свое отношение к тем, кто противостоит вам или кажется соперником.
4. **Когда вы оказываетесь перед лицом стрессовой ситуации, которую не можете изменить, примите ее.**
5. **Составьте очередность заданий, которые вам необходимо реализовать.** Сначала выполняйте дела первостепенной важности. Если у вас работы больше, чем вы в силах сделать, обратитесь за помощью. Поручите задание и ответственность за его выполнение другим, и постарайтесь заниматься только тем, с чем вы в состоянии справиться. Перегрузка может привести к переутомлению и истощению.
6. **Задавайте себе вопросы, сталкиваясь с трудновыполнимым заданием:**
 - Нужно ли это ДЕЛАТЬ?
 - Нужно ли это делать МНЕ?
 - Нужно ли это делать СЕЙЧАС?

*Хорошее здоровье –
лучшая защита от дистресса
(состояния повышенного напряжения),
который подрывает здоровье человека
и может привести к тяжелым заболеваниям.*

7. **Займитесь физическим оздоровлением,** которое включает:
 - хорошее питание;
 - регулярные занятия физическими упражнениями;
 - не менее 8 стаканов воды в день;
 - свежий воздух;
 - умеренность и сбалансированность всех видов деятельности;
 - расслабление и правильный отдых.
8. **Избегайте ненужных затрат энергии.** Не пытайтесь руководить жизнью других людей или учить сидящего впереди вас водителя автомобиля, как управлять машиной.
9. **Научитесь расслабляться и не относиться к себе слишком серьезно.** Должное самоуважение – явление здоровое, но эгоцентризм разрушителен. Он является одной из главных причин пагубного стресса. Учитесь воздавать должное другим, даже своим врагам. Пусть ни один день не пройдет у вас без того, чтобы не сказать или не сделать для кого-нибудь что-либо приятное.
10. **Найдите творческое и полезное хобби.** Это поможет отвлечься от неприятных мыслей и направить усилия в позитивное русло.
11. **Организируйте «систему поддержки» с другом,** которому вы доверяете, чтобы обсуждать с ним свои проблемы и пути их решения. Поддерживайте добрые, дружеские отношения с окружающими вас людьми.
12. **Веруйте в Бога, любящего Создателя,** Который заинтересован в том, чтобы принести исцеление и освобождение каждому человеку. Он обращается к нам с обещанием принятия и утешения: *«Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас»* (Библия, Евангелие от Матфея, глава 11, стих 28). С Богом жизнь имеет смысл. Открытие этого факта является основой для управления стрессом.