«Учитесь властвовать собой»

Мир изменяется очень быстро. В нем может существовать только тот человек, который сможет быстро приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям жизни. Все же в области человеческих взаимоотношений должны присутствовать те постоянные незыблемые законы, на которые человек может опереться для плодотворного общения с другими людьми.

Жить без стрессов не может никто, но разумному поведению в стрессовой ситуации может научиться каждый.

Вот несколько приемов, которые помогают справиться с нестандартными ситуациями:

- попробуйте много раз осмыслить происходящее событие, чтобы привыкнуть к будущей ситуации;

- мысленно проанализуруйте ситуацию и вы придете к выводу: «Я решал более сложные задачи, справлюсь и с этой»;

- заранее подготовив себя к возможной неудаче, внутренне пережив ее, вы сохраните присутствие духа, если оправдаются мрачные прогнозы.

Но если с вами случилась беда или неожиданная неприятность, то в такой момент велик риск, поступить необдуманно и спонтанно. Не нужно торопиться действовать, особенно если вы очень раздражены или разозлены.

Необходимо помнить, что состояние конфликта губительно для самого конфликтующего, все конфликтные ситуации нужно уметь разрешать спокойно, мирным путем.