

Рекомендації Г. Сельє щодо стресів

Канадський учений, лікар і біолог Г. Сельє багато років вивчав стреси та їхній вплив на організм людини.

Учений дійшов висновку, що людина, яка керуватиметься правилом «поводься так, щоб завоювати любов інших, викликати прихильність і доброзичливість оточення», створить для себе максимум психологічного комфорту й можливості успіху.

Так, Г. Сельє **рекомендує:**

- ✚ Прагнучи доброзичливих стосунків, не заводьте дружби з «важкими», нестриманими людьми.

- ✚ У кожному різновиді досягнень є своя вершина, прагніть до неї і будьте задоволені.

- ✚ Цінуйте радість справжньої простоти життєвого устрою.

- ✚ З якою б життєвою ситуацією ви не зіткнулися, подумайте, чи варто боротися.

- ✚ Постійно зосереджуйте свою увагу на світлих сторонах життя. Кращий шлях зменшити стресовість — відволіктися.

- ✚ Навіть після нищівної поразки боротися з гнітючими думками найкраще з допомогою спогадів про минулі успіхи. Це сприяє встановленню віри у себе.

- ✚ Якщо вас чекає неприємна справа, не відкладайте її.

- ✚ Не забувайте, що немає готового рецепту успіху, що був би придатний для всіх. Всі ми різні, наші проблеми теж різні.