**Как развивать свою стрессоустойчивость?**

**Рекомендации психолога.**

* ***Стремитесь к позитивному самопрограммированию: «У меня все получиться!»***Не успех выбирает нас, а мы его. Главное - это вера в себя и в свои возможности.
* ***Считай себя удачливым.*** Концентрируйся на том, что ты уже сейчас можешь сделать хорошо. Вспомни и об успехах (один удачный ответ на каком-либо уроке на прошлой неделе), чем зацикливаться на нескольких неудачах на этой; от каждого из этих случаев все равно была польза. Любой опыт, любая работа или усилие, сделанные тобой - важная ступенька к цели.
* ***Реальные цели и активная деятельность***- главные двигатели успеха.
* ***Не избегай принятия решения.*** Способность принимать решения - жизненно важная предпосылка успеха. Но решение будет решением с того момента, когда ты начнешь действовать.
* ***Считай все достижимым.*** Всякий раз, когда ты говоришь: «Я не могу», «Это невозможно», - ты предопределяешь для себя неудачу. На каждого, кто говорит: «Это невозможно», находится некто, кто говорит: «Да, это возможно!», идет вперед и добивается своего. Рассуждая и действуя в соответствии с этим принципом, ты скоро привыкнешь добиваться своей цели, невзирая на то, насколько она далека от тебя сейчас.
* ***Доводи начатой до конца.*** Многие строят грандиозные планы, но мало кто реализует их. Основная причина - не недостаток способностей и усилий, а - привычка - не доводить начатое до конца. Заканчивай все, что ты мог раньше оставить недоделанным как можно быстрей. Всегда выполняй обещанное тобой. Научись не откладывать дела на потом. Ты научишься претворять в жизнь любой свой план, каким бы грандиозным он не был.
* ***Ты имеешь право делать ошибки.*** Ошибаться - одно из свойств человеческого существа. Не надо винить себя за ошибки, но необходимо извлекать уроки из них и исправлять их. Исправлять ошибки - это не значит наказывать себя. Это - способ предоставления компенсации за нанесенный кому-то твоим проступком моральный ущерб, или это начало твоего активного действия.
* ***Учись получать удовлетворение не только в моменты результатов, но и в процессе работы,*** преодолевая трудности.