

## **Практические приемы снятия напряжения**

Отвлекаясь от негативных мыслей, вы разрываете «круг напряжения». Через несколько минут позитивного отвлечения, вы можете снова сосредоточиться на том, что вам следует делать. Кстати, в особо напряженных ситуациях (конфликты, заявление претензий, замечание от руководства) повторяйте мысленно два очевидных утверждения.

### **«Я понимаю»**

Объясните для себя причины возникшей проблемы. Если кто-либо вызывает раздражение своим поведением, напомните себе, что и вы можете вызывать у кого-то подобное чувство: «Я понимаю, что ничего особенного не происходит. Нужно просто...» (закончите фразу сами).

### **«Я могу»**

Убеждайте себя в том, что всегда сможете найти выход из любой сложившейся ситуации: «Я могу в дальнейшем избежать подобных ситуаций, если... » (закончите фразу сами).