**Як зберігати спокій та не піддаватися паніці?**

**1.** Бажано скласти список робочих завдань на день, визначити години своєї праці, час на обід та перекус.

**2.** Помічником може слугувати таймер. Організуйте місце для роботи, позбавлене відволікаючих стимулів.

**3.** Це час – на завершення давніх справ, час, який ми можемо присвятити своїй родині, започаткувати нову сімейну традицію (спільне чаювання, настільні ігри, творчі завдання).

**4.** Що ж можна робити? Формуйте свою «радість та задоволення» щодня, використовуючи дуже прості та доступні речі: фокус на позитиві. Наш мозок, з одного боку, - геніальна машина, а з іншого – дуже «лінива» система. І якою інформацією ми будемо його наповнювати – так ми будемо себе почувати.

**5.** Спробуйте використовувати «щоденник позитивних дій» - щовечора називайте собі (або в колі сім’ї за вечерею) 10 позитивних речей, з якими Ви зустрілися протягом дня. Вони можуть бути мінімальними, але вони повинні бути. Так ми вчимо мозок думати позитивно та фокусуватися на доброму.

**6.** Потрібно налаштувати безконтактне позитивне спілкування: сприятимуть цьому прослуховування музики, малювання, ліплення, ігри.

****

**Дивовижне поряд! Любіть життя і воно відповість Вам взаємністю!**