**ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ СТРЕСССА В ЧЕТЫРЕ ШАГА**

**В современном мире великое множество раздражающих факторов, воздействующих на человеческое сознание не самым лучшим образом.**

В жизни каждого из нас ежедневно сопутствует большое множество различных раздражающих факторов. Они окружают нас на работе, в транспорте, в личной жизни и прочем. Каждый из них способен не только планово выводить из равновесия нервную систему любого человека, но и «одарить» ее более серьезными психическими расстройствами..

А так как прописная истина гласит, что все болезни от нервов, то очень важно в тот или иной момент жизни уметь успокоить свое сознание, что бы заменить психологические заболевания простой профилактикой и не подпускать к себе болезни.

**Итак, этот психологический тренинг выполняется в четыре шага:**

**1. Постарайтесь абстрагировать свое сознание от пространства и времени.**  Данный прием, чем-то может напомнить вам медитацию. Найдите в  офисе тихий и спокойный уголок, удобно усядьтесь в нем и некоторое время ни о чем не думайте. Можно мысленно представить себя идущим после трудного рабочего дня домой или удобно лежащим в своей кровати. Главное, что бы в этот момент вас никто не отвлекал и не тревожил. Вы сразу почувствуете, как ваше сознание успокаивается, а мысли приобретают ровное и спокойное течение.

**2. Определитесь со своими причинами и целями.** Постарайтесь определить, что именно вас раздражает более всего, а так же причину, из-за которой вы становитесь раздражительными. После этого наметьте для себя конкретные цели, что именно стоит выполнить прямо сейчас, а что позже для устранения раздражителей вашего сознания. Очень часто каждый из нас делает много вещей одновременно, и благодаря этому быстро "выдыхается" не понимая, что работать над 1-2 задачами единовременно намного эффективнее и не стоит стремиться выполнить сразу несколько дел.

**3. Сконцентрируйте внимание.** Этот шаг позволит вам привести собственное сознание в нормальное работоспособное состояние. И настроится на работу.

**4. Ощутите себя.** Сфокусируйте сознание на приятных и неприятных ощущениях в своей душе и теле, но без размышлений над причинами которые к ним привели. Психологи используют данный прием для появления у человека спокойного состояния и устранения неприятных и раздражающих мыслей.

Вот таким вот простым способом можно достичь расслабленности и духовной гармонии, даже не отходя от собственного рабочего места