******

***Научиться сохранять самообладание в сложных ситуациях трудно, но необходимо. Поддерживать себя в хорошем настроении, даже если это трудно в данный момент, могут помочь следующие рекомендации помогут вам в этом:***

1. ***Сделайте глубокий вдох.***
2. ***Начните говорить спокойным голосом.***
3. ***Помните, что в любой неприятной ситуации всегда можно найти что-то положительное. Как сказал Альберт Эйнштейн: «Каждая трудность несет в себе зачатки хорошей возможности».***
4. ***Выработайте в себе положительное отношение к людям. Мир ведет себя по отношению к нам в соответствии с нашими представлениями о нем.***
5. ***Помните: охватившие вас негативные эмоции вредят в первую очередь вам самим.***
6. ***Если вы совершили ошибку, признайте это.***
7. ***Если есть возможность, послушайте аудиокниги, которые настраивают вас на позитивное восприятие жизни.***
8. ***Поговорите с человеком, который может поддержать вас.***
9. ***Просмотрите цитаты из книг, которые настраивают вас на позитивное поведение.***
10. ***Поймите, что вы не можете нравиться всем и каждому. Никому это не под силу. Отношения с некоторыми людьми лучше просто отпустить в прошлое. Так вы сможете освободиться от тяжелого груза и больше общаться с теми, кто влияет на вас положительно.***