**КАК ИЗБЕЖАТЬ БЕСПОКОЙСТВО**

*ЭТИ СОВЕТЫ ПОМОГУТ ВАМ ОБРЕСТИ СПОКОЙСТВИЕ*

Для решения волнующей проблемы используйте*метод Гейлена Литчфилда:*

Задайте себе *вопрос 1*: «О чем я сейчас беспокоюсь?». Запишите ответ на него.

*Вопрос 2:*«Что я могу предпринять?». Перечислите все возможные способы, методы, детали, даже те, которые кажутся вам, мягко говоря, экстравагантными. Подробно запишите их на листе бумаги.

*Вопрос 3:* «Что я собираюсь сделать, чтобы решить проблему?» (Ответы перечислите по пунктам).

*Вопрос 4:* «Когда я собираюсь начать выполнение намеченных действий?»

Будьте заняты! Человек, страдающий от беспокойства, должен полностью забыться в работе, иначе он иссохнет от отчаяния. Бернард Шоу говорил: «Тайна наших несчастий в том, что у нас слишком много досуга для того, чтобы размышлять о том, счастливы мы или нет»*.*

Старайтесь *легко принять то, что неизбежно.*

Выполняйте программу *«Именно сегодня»!*

Именно сегодня я буду счастлив, ибо счастье заключено внутри нас, оно не является результатом внешних обстоятельств. «Большинство людей счастливы примерно настолько, насколько они полны решимости быть счастливыми», - говорил А.Линкольн.

Именно сегодня я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает, а не пытаться приспособить все к моим желаниям. Я приму обстоятельства моей жизни такими, как они есть, и постараюсь приноровиться к ним.

Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, правильно питаться, постараюсь не наносить вреда своему здоровью и не пренебрегать им, чтобы мой организм стал идеальной машиной для выполнения требований.

Именно сегодня я постараюсь уделить внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду лентяем в умственном отношении. Я прочитаю то, что требует усилия, размышления и сосредоточенности.

Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я рассчитываю осуществить три дела:

1) я сделаю кому-нибудь что-то полезное, чтобы он не знал об этом;

2) я сделаю, по крайней мере, два дела, которые мне не хочется делать.

Именно сегодня я ко всем буду доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше; по возможности, надену то, что мне больше всего идет, буду разговаривать тихим голосом, любезно вести себя, буду щедрым на похвалы, постараюсь никого не критиковать, ни к кому не придираться, не пытаться кем-то руководить или кого-то исправлять.

Именно сегодня я постараюсь жить только сегодняшним днем, не буду стараться решить проблему всей моей жизни сразу.

Именно сегодня я намечу программу своих дел. Возможно, я не смогу следовать ей точно, но я составлю ее. Это избавит меня от двух зол: спешки и нерешительности.

Именно сегодня я полчаса проведу в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.

Именно сегодня я не буду бояться, в особенности не буду бояться быть счастливым, наслаждаться красотой, любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Не подражай другим! Найди себя и будь собой. Читай это стихотворение в прозе каждый раз, когда покажется, что ты не такой, как все, что ты белая ворона, что все «указывают на тебя пальцем». Поверь, жизнь преподнесет тебе еще много неприятных сюрпризов, поэтому не стоит беспокоиться по причинам, не удостаивающим беспокойства.

                *«****Я –это Я****. Во всем мире не никого в точности такого же как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мок тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.****Я – это Я, и Я – это замечательно!»***

**Тайна наших несчастий в том, что у нас слишком много досуга для того чтобы размышлять о том, счастливы мы или нет.  (Б. Шоу)**