**Как победить страх и тревогу.**

 5 рекомендаций по избавлению от страхов

 1.Не скрывайте свои страхи, делитесь ими с другими.

Имеется народная мудрость: «Поделись своими проблемами, и их станет в 2 раза меньше» Чтоб не позволить страху и тревоге одержать над вами победу, поговорите с теми людьми, к которым вы испытывайте доверие. Позвоните по телефону или напишите письмо. Начните беседу с того, что вас беспокоит не очень сильно.

2.Предоставьте себе право на ошибку

Если вы думайте, что не сможете справиться с каким-то делом, то на подсознательном уровне вы начнете уклоняться от него. Повышайте свою уверенность и приступайте даже к тем начинаниям, которые вам кажутся не посильными. Ни к чему испытывать страх перед неудачей. Бойтесь лучше вообще не совершать ошибок. Помните все успешные люди пришли к своим целям только благодаря своим неудачам, которые сделали их сильнее.

3.Не забывайте, что испытывать страх – это нормально.

Когда вы сталкивайтесь с негативной ситуацией, страх – это обычное состояние. И не нужно подавлять его и испытывать недовольство собой. Примите свои страхи. Они имеет право быть. Главное не застревать на беспокойных переживаниях. А отпускать их.

4.Не пытайтесь контролировать все вокруг

Часто страхи появляются у тех людей, которые хотят контролировать то, что не в их власти. Например, поведение друзей, или положение дел на рабочем месте. Вы должны помнить, что вы имеете возможность контролировать только свою жизнь. Учитесь выдержке и самообладанию. Это лучший метод воздействия на других. При таком подходе вы сможете иметь намного больше шансов на положительный исход. Верьте в свои силы и в самого себя.

5.Не позволяйте страхам затащить вас в болото переживаний

Не бойтесь перемен и своих страхов. Не позволяйте им ввести вас в депрессию. Лучше идите им навстречу. Идите вперед и помните, что страх – это эмоция, которую вы можете победить.

**Упражнение «Дыхание во время стресса»**

Цель: для успокоения, расслабления.

В ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох. Чтобы успокоиться:

-глубоко выдохните;

-задержите дыхание так долго, как сможете;

-сделайте несколько глубоких вдохов; -снова задержите дыхание.