**Что важно помнить, когда вы тревожитесь:**

1. Если тревога появилась на горизонте, значит, она не сомневается, что вы совместно можете решить сложную жизненную задачу.
2. Действуйте активно, ищите решение сложных жизненных задач и реализовывайте их, не откладывая и не накапливая.
3. Часто бывает сложно решиться на действия, необходимые для решения задачи. Главные причины – страх и отсутствие веры в возможность достижения результата. Если с первого раза что-то не получилось, вы можете снова решать ее другими способами.

Каждое новое действие дает нам опыт и знания, что тоже приближает к желанной цели.

1. Каждый раз, когда опускаются руки, хочется залезть на дно, под одеяло или погрузиться в депрессию, полезно позволить себе отдохнуть, правильно подышать, а потом говорить:

«Пора действовать! Я справлюсь!» Это просто и действенно.

1. Подружитесь с тревожностью, т.е. с самим собой, со своей важной частью, мудрой заботливой, сильной, иногда и взбалмошной.

**Что важно помнить, когда вы тревожитесь:**

1. Тревога появляется тогда, когда мы строим пессимистический прогноз и ожидаем неблагоприятного финала.
2. Основная задача тревоги не пугать, а помогать и побуждать нас к действиям, чтобы мы разобрались в проблеме, переформулировали ее в задачу и решили.
3. Ваша тревожность – это и есть вы. Если тревога появилась, значит, у нее есть решение.

Вытащите это решение на поверхность.

1. Наличие плана всегда снижает тревогу.
2. Если вы тревожитесь – это не значит, что случится что-то плохое. Верно и обратное. Если вы не тревожитесь – это не значит, что ничего плохого не случится.

**Что важно помнить, когда вы тревожитесь:**

1. Когда причина тревожности непонятна, стоит поискать ее в сфере отношений, ведь проблемы в отношениях часто бывают причиной тревог. Все мы порою злимся на кого-то или на себя.
2. Проблема может быть в том, что нам мало каких-то отношений или они вовсе отсутствуют. А может и в обратном, когда отношений через край. Нет сил и желания столько взаимодействовать.
3. Как только возникают сомнения, что вы можете решить задачу, которая вызвала тревогу, снова необходимо напомнить себе о том, что любую задачу можно решить. Решение может быть простым и легким, а может быть неприятным или болезненным, но оно есть. Всегда.

**Что важно помнить, когда вы тревожитесь:**

1. Каждый человек может создать свои способы совладания с тревогой, даже если он не специалист. Для этого достаточно себя спросить: «А что я могу сделать, чтобы тревога меня не мучила?»

Ответом на этот вопрос и будет инструмент совладания с ней. Если из всех известных способов вам ни один не подходит, то попробуйте создать свой и поделитесь им.

1. Есть вещи, которые вы можете контролировать, которыми можете управлять, многое в силах спрогнозировать. Вот сода и направьте свою энергию! Не на тревогу о том, чего не можете! А на действия в тех сферах, где многое можно сделать, исправить.
2. Если времени для решения проблемы, вызвавшей тревогу, достаточно, то стоит воспользоваться способом «Контроль, управление, прогноз». Для этого запишите тревожащую вас задачу и задать себе вопросы:

* Что я могу контролировать в сложившейся ситуации, а чего не могу?
* Чем я могу управлять, а чем не могу?
* Что я могу спрогнозировать, а что не могу?

1. Если опыт в сфере, вызывающей тревогу, отсутствует или его недостаточно, немаловажно обращаться за помощью и поддержкой к другим людям. Вас может удивить, сколько людей готовы прийти к вам на помощь.