**Пять способов, позволяющих снизить**

**уровень тревоги**

1. **Тревожьтесь, когда еще можно что-то изменить**

Мы тревожимся и испытываем раздражение, когда готовимся и думаем о предстоящих экзаменах. Говорите себе: «Мне известны эти чувства, и я знаю, как проходит экзамен. Мне необходимо хорошо подготовиться и сдать экзамены, несмотря на все неприятные ощущения».

1. **Здесь и сейчас**

Концентрируйте свое внимание на настоящем. Сражаться с призраками прошлого или бояться будущего бесполезно и непродуктивно. Планируйте свое будущее, готовьтесь к нему, но не пытайтесь жить в завтрашнем дне или дне вчерашнем. Жить творчески – это значит спонтанно реагировать на окружающую среду. Сконцентрируйте внимание на том, что происходит именно сейчас. Остановитесь, посмотрите, прислушайтесь. В настоящий момент в вашем окружении присутствует масса образов, звуков, запахов, которые вы обычно не воспринимаете. Почувствуйте все это сейчас.

1. **Делайте одновременно только одно дело**

Нелепая привычка делать в одно время несколько дел является еще одной причиной, омрачающей жизнь и порождающей состояние неуверенности и тревоги.

1. **Утро вечера мудренее**

Помните сказку про старого сапожника и гномов? Сапожник обнаружил, что если он перед сном вырежет и разложит заготовки из кожи, то маленькие гномы, пока он спит, сошьют за него башмаки. Многие используют этот прием. Вальтер Скотт, когда у него что-то не клеилось, имел обыкновение говорить: «Не беда, завтра в семь утра все будет в порядке». А героиня Скарлет О’Хара успокаивала себя словами: «Я не буду думать об этом сегодня, я подумаю об этом завтра».

Это не только позволяет снизить уровень тревоги. Ложась спать, поставьте своему мозгу задачу решить создавшуюся проблему. Вполне вероятно, что вы увидите несколько «говорящих» сновидений или, проснувшись, легко придумаете подходящий вариант.

1. **Работая, умейте расслабляться**

Расслабляясь, вы снимаете с себя излишнюю озабоченность, напряженность и тревогу. Выделяйте себе время на отдых, любимые дела, творчество и спорт.