***Як навчитися менше переживати:***

***6 порад***

Переживання – це невід’ємні емоції кожної людини. Як перестати хвилюватися і переживати через дрібниці?

Пропонуємо корисні поради.

**Подумати про гірший варіант розвитку подій**

Якщо людина дуже недовірлива, і завжди переживає навіть з-за дрібниць, то потрібно навчиться аналізувати ситуацію, наприклад, якщо би все обернулося інакше. Може ситуація не вимагає багато уваги і не варто переживати.

**Привчитися лягати спати раніше**

Ні для кого не секрет, що здоровий сон запорука хорошого здоров’я. Постійне недосипання негативно відбивається на нервовій системі. Це сприяє хвилюванню, яке може відбуватися по дурницях.

**Прийняти свою недосконалість**

Постійне самовдосконалення – це хороша риса характеру. Але не варто забувати, що щастя пов’язане не тільки із зовнішніми чинниками. Потрібно навчитися приймати себе, так як ніхто не досконалий. Якщо ви не встигли вивчити французьку, то не варто переживати, може зараз не час для цього.

**Здорове харчування і спорт**

Негативні емоції і переживання потрібно не придушувати в собі, а вміти їх направляти в правильне русло. У цьому добре допомагають фізичні навантаження і правильне харчування.

**Уникати токсичних людей**

Нас оточують як позитивні, так і негативні люди. Спілкуючись з токсичними людьми, ви теж стаєте особою, яка випромінює тільки негатив. Це не допоможе впоратися із зайвими переживаннями. Краще уникати негативних персон.

**Приділяти час відпочинку**

Постійна напруга сприяє порожнім переживанням. Тому потрібно обов’язково робити перерву, і відпочивати від звичайного ритму життя. Корисно раз на тиждень виїжджати на природу.