**Как перестать накручивать себя**

**Совет 1. Разграничьте прошлое и настоящие**

Чтобы перестать накручивать себя и переживать из-за проблем, которые, возможно, могут случиться в будущем, необходимо жить в настоящем времени. Дейл Карнеги предлагает мысленно установить «железный занавес», который будет разграничивать прошлое и будущее, не давая человеку лишний раз сожалеть о старых ошибках или думать о завтрашних сложностях.

**Совет 2. Ответьте на вопросы**

В пик панической атаки задайте себе три вопроса из магической формулы Уиллиса Кэрриера, которая приведена в книге Дейла Карнеги.

1. Что самое плохое может произойти в этой ситуации?
2. Как можно будет решить эту проблему?
3. Смогу ли я справиться с этими трудностями?

Если вы честно ответите себе на эти вопросы, то поймете, что даже при самом худшем раскладе вы сможете справиться с неприятностями.

**Совет 3. Думайте о пагубном влиянии стресса**

Во время стресса вы постоянно должны помнить о вреде тревоги вашему организму. Поэтому важно заботиться о себе и сохранять спокойствие.

**Совет 4. Мыслите позитивно**

С помощью жизнерадостных мыслей можно снизить волнение и быстро успокоиться. Для этого нужно выработать в себе позитивное мышление, стараться поддерживать хорошее настроение и смотреть на жизнь с улыбкой.

**Совет 5. Начните действовать**

Когда человек бездействует, ему в голову начинают лезть плохие мысли. Лучший способ избавиться от них – занять себя каким-нибудь делом. Так мозг переключится на действие, и снизится психологическое напряжение.

**Совет 6. Избавьтесь от привычки нервничать**

Наверняка вы встречали людей, которые по любому поводу начинают переживать. Для них тревога без причины уже стала привычкой, от которой все же лучше избавиться. Сделать это просто – создайте новую полезную привычку – не беспокоиться по пустякам.

**Совет 7. Не переживайте о том, что уже произошло**

Многие люди продолжают себя корить за прошлые ошибки, которые уже никак не исправишь. В этой ситуации нужно смириться с неизбежным и отпустить прошлое. Просто скажите себе «Случилось то, что должно было случиться» и успокойтесь.

**Совет 8. Установите допустимый уровень переживаний**

Чтобы контролировать волнение и тревожность, нужно мысленно установить «ограничитель» своим эмоциям. Просто дайте оценку ситуации и определите допустимый уровень переживаний, за который нельзя заходить.