**КОРЗИНА «СОВЕТОВ»**

1. Регулярно высыпайтесь;

2. Больше гуляйте на свежем воздухе;

3. Составляйте список дел на сегодня;

4. Ставьте перед собой только реальные цели;

5. Умейте в работе находить больше позитива;

6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя;

7. Чаще улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало;

8. Не держите все в себе, расскажите о своих неприятностях близкому человеку;

9. Оцените ситуацию: как изменилось за последнее время отношение к работе, если мысль о ней вызывает раздражение и усталость, пора принимать меры;

10.Используйте обеденный перерыв для прогулки, отдыха, разговоров на отвлечённые темы и непосредственно обеда, а не для подготовки к следующему уроку;

11. Живите сегодняшним днем, не требуйте слишком много для себя;

12. Старайтесь смотреть на вещи оптимистично;

