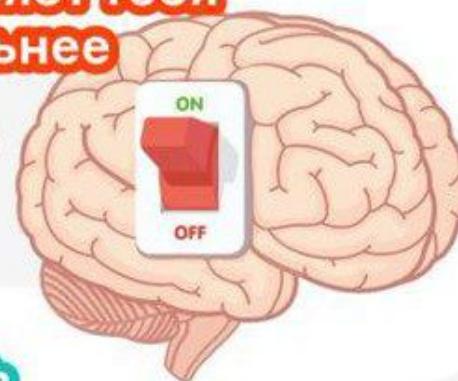


# СТРЕСС – ТВОЙ ДРУГ!

*Измени к нему отношение и он покажет свои положительные стороны.*

## 1 Стесс закаляет тебя и делает сильнее

Тренирует нервную систему, укрепляет мозг и является полезной реакцией организма!



## 2 Вреден лишь длительный стресс

Короткие вспышки поднимают уровень адреналина, обостряют внимание, слух, зрение и интуицию.



## 3 Отношение к стрессу влияет на его воздействие

Воспринимай его как фактор повышения, а не снижения эффективности и заметишь разницу.

## 4 Умеренный стресс похож на нагрузки в спортзале

Эффект заметен не только на психическом здоровье, но и самочувствии в целом.



## 5 Стесс = удовольствие

Ты получаешь порцию гормонов каждый раз, когда преодолеваешь очередные препятствия.

Умение выработать позитивное отношение к стрессу - верный способ приблизиться к счастью.



**Чем ты счастливее, тем больше шансов добиться успеха!**

