**«Именно сегодня».**  
 Именно сегодня я счастлива. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Моё счастье, это моё внутренне состояние. Каждый человек счастлив на столько, на сколько он хочет быть счастливым.  
 Именно сегодня, я включусь в ту жизнь, которая меня окружает, и не буду пытаться приспособить её к своим желаниям. Я приму мою семью, моего ребенка, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь приспособиться к ним.  
 Именно сегодня, я позабочусь о своём организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, буду стараться правильно питаться, постараюсь не наносить вреда своему здоровью. Буду избегать вредных для здоровья привычек и особенно мыслей.  
 Именно сегодня, я уделю внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я прочитаю то, что требует усилия, размышления и сосредоточенности.  
 Именно сегодня, я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я сделаю три дела: я сделаю кому-нибудь что-то полезное, сделаю два дела, которых мне не очень хочется сделать.  
 Именно сегодня, я доброжелательно настроена. Буду хорошо выглядеть, буду щедрой на похвалы. Буду стараться избегать критики в адрес окружающих меня людей.  
 Именно сегодня, я постараюсь жить только нынешним днем, не буду сожалеть о прошлом и бояться будущего. Жить здесь и сейчас.  
 Именно сегодня, я намечу программу своих дел. Это избавит меня от спешки и нерешительности.  
 Именно сегодня я буду счастливым человеком, буду наслаждаться жизнью, красотой, буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.  
 Итак, что может помочь снятию стресса, напряжения и усталости.  
Лучшие способы снятия стресса: Самогипноз. Настройки. Аутогенные тренировки.  
Умение расслабляться.  
Ведение личного дневника.  
Физические упражнения.  
Йога – она способствует не только снятию стресса, но и гармонизации организма в целом.  
Дыхательные упражнения.  
Упражнения на растяжку.  
Упражнения на расслабление.  
Смех.  
Музыкальная терапия. Прослушивание любимой музыки. Прослушивание симфонической музыки.  
Зелёный чай.  
Пешая прогулка.  
Работа в саду или огороде.  
Снижение потребления кофе и напитков, содержащих кофеин.  
Сбалансированное питание.  
Изучение техники общения с людьми. Чтение афоризмов, опыт других людей, помогает найти выход из сложившийся жизненной ситуации.  
Просмотр юмористических телевизионных передач и комедийных фильмов.  
 Легко впасть в беспокойство по поводу проблем, которые нас задевают. Однако также не сложно научиться просто их проигнорировать. Замечательный способ - наметить время для обдумывания этой проблемы. Опишите ее или обсудите с кем-либо. Каждый раз, как наплывают мысли и чувства, напомните себе, что сейчас не время решать эти проблемы. Если возникла проблема, попробуйте её записать. Записывая проблему, можно прояснить суть вопроса. Это замечательный способ, если вы начали волноваться среди ночи. Запишите мысли и наметьте время, в которое вы будете их решать на следующий день, чтобы немного отдохнуть. Помните, что «утро вечера мудренее».  
 Помните, что хорошо работает лишь тот, кто умеет хорошо отдыхать. Учитесь предотвращать усталость, старайтесь давать себе отдохнуть до того как наступит усталость. В течениии всего рабочего дня необходимо как можно чаще давать себе отдохнуть, что бы быть бодрым и прибывать в хорошем настроении. Отдых вовсе не означает «ничегонеделание». 