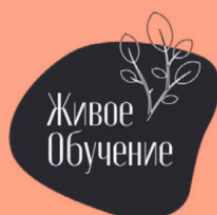


Электронный учебник

# Победа над стрессом.

Как стать антихрупким.



Андрей Коробейник

**Победа над стрессом.  
Как стать антихрупким**

«ЛАБОРАТОРИЯ ЗНАНИЙ»

2022

## **Коробейник А. Н.**

Победа над стрессом. Как стать антихрупким /  
А. Н. Коробейник — «ЛАБОРАТОРИЯ ЗНАНИЙ», 2022

Электронный учебник — сборник материалов, изучив который вы сможете получить краткое и емкое представление о том, как найти баланс, работать и жить с удовольствием. Контент электронного учебника сформирован на базе разнообразных источников. В нем, помимо полезного материала, вы найдете: – цитаты известных людей; – статистические данные по теме; – вопросы на проверку понимания изученного; – краткие резюме и памятки; – советы и рекомендации по применению; – рекомендации по дополнительному чтению. На изучение вам потребуется 40 минут. В конце вас ждут вопросы для проверки усвоения материала. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

## Содержание

Про электронный учебник	6
Что вас ждет?	7
Фокус внимания	8
Советы по обучению	9
Подробнее о теме	10
Почему тема важна, и что лежит в основе учебника?	11
Что вы изучите?	12
Глава 1	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Андрей Коробейник**

## **Победа над стрессом.**

### **Как стать антихрупким**

Перед вами электронный учебник. Он предназначен для использования в частном порядке. Если вы хотите скопировать текст, изображения и прочий контент учебника, вы должны связаться с правообладателем и получить разрешение. Если вы купили или получили этот электронный учебник и решили распространить его самостоятельно через сеть интернет или каналы коммуникации на безвозмездной или коммерческой основе – вы действуете незаконно. Любое распространение, копирование и использование, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях является нарушением прав правообладателя.

Если вы купили этот электронный учебник, то использовать его можете только вы. Передавать его третьим лицам запрещено.

© Коробейник Андрей Николаевич, 2022

© ООО «ЛАБОРАТОРИЯ ЗНАНИЙ», 2022

## Про электронный учебник



Что вас ждет?  
Фокус внимания  
Советы по обучению  
∞

## **Что вас ждет?**

Электронный учебник – сборник материалов, изучив который вы сможете получить краткое и емкое представление о том, как найти баланс, работать и жить с удовольствием.

Контент электронного учебника сформирован на базе разнообразных источников. В нем, помимо полезного материала, вы найдете:

- цитаты известных людей;
- статистические данные по теме;
- вопросы на проверку понимания изученного;
- краткие резюме и памятки;
- советы и рекомендации по применению;
- рекомендации по дополнительному чтению.

На изучение вам потребуется 40 минут. В конце вас ждут вопросы для проверки усвоения материала.

∞

## Фокус внимания

Этот электронный учебник создан именно для вас. Чтобы эффективно фокусироваться и хорошо запоминать материал, перед началом обучения и в начале каждой темы спросите себя:

*Что я хочу сейчас изучить? Какие у меня есть вопросы?*

Цель электронного учебника – не в изучении как таковом. Полученные знания важно применять на практике, в работе и в личной жизни. Верный способ это сделать – начать пользоваться изученным уже сегодня.

В конце учебника или отдельной темы попробуйте ответить на несколько вопросов:

- Какие знания и навыки я получил в пройденной теме/ в учебнике?
- Как я могу использовать изученное в работе и в жизни?
- Когда я могу начать применять новые знания и с чего я начну?

Старайтесь записывать свои мысли в начале и в конце каждой темы. По завершении чтения всего учебника просмотрите записи и начните действовать. У вас обязательно получится!

∞

## Советы по обучению

Эти приемы помогут значительно усилить эффект от обучения.

- Изучайте материал последовательно, чтобы ничего не упустить.
- Уделите обучению достаточно времени. Если сейчас у вас нет свободных 40 минут, запланируйте обучение на то время, когда они у вас будут.
- Делайте перерывы каждые 15–20 минут – так вы гораздо лучше усвоите материал.
- Постарайтесь не отвлекаться, сосредоточьтесь на том, о чем вы читаете.
- Чтобы лучше ориентироваться в учебнике и запомнить материал, перед началом обучения уделите внимание «Содержанию» и изучите структуру.
- Ищите дополнительную информацию по теме и попробуйте обсудить с коллегами или друзьями то, что узнали.

Как только вы изучите весь материал, постарайтесь поставить себе такую задачу, которая поможет опробовать новые навыки на практике.

## Подробнее о теме



Почему тема важна, и что лежит в основе учебника?

Что вы изучите?

∞

## **Почему тема важна, и что лежит в основе учебника?**

**Отменить изменения в окружающей среде мы не можем. Отменить собственные реакции на эти изменения мы тоже не можем – они естественны, и было бы странно, если бы их не было**

Мы все сейчас внезапно и вынужденно оказались в условиях повышенного стресса. Повседневная жизнь каждого из нас изменилась, мы практически ежесекундно сталкиваемся с новыми вводными, с которыми нам предстоит жить, справляться, которые требуют от нас быстрых реакций и которые необходимо встраивать в новую, изменившуюся картину мира.

Стрессы, трудные задачи, препятствия и неприятности обычной жизни никуда не делись, но интенсивность их теперь измеряется по-другому, а к ним еще прибавились и совершенно новые условия, с которыми мы раньше не сталкивались, и к ним тоже нужно адаптироваться.

Попробуем разобраться, как победить стресс и жить полноценной счастливой жизнью даже в сегодняшних непростых условиях.

Список рекомендуемой литературы и использованных источников вы найдете в учебнике.

∞

## **Что вы изучите?**

Вам предстоит изучить:

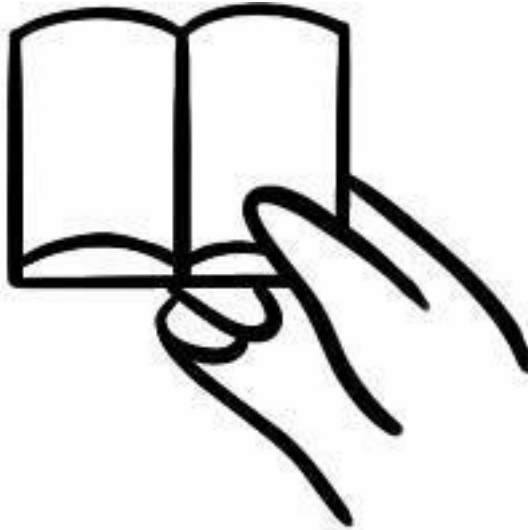
- Типичные реакции на стрессовые ситуации;
- Источники стресса и советы по поведению в стрессовых ситуациях;
- Техники, позволяющие взять стресс под свой контроль;
- Положительные стороны стресса.

Это позволит вам:

- Изменить свое отношение к стрессу, перевести его в позитивное русло;
  - Выработать навыки управления стрессом;
  - Получать пользу из стрессовых ситуаций.
- Желаем эффективного и полезного обучения!

# Глава 1

## Первые реакции на стресс



**Вы изучите:**

- Что делать, когда стресс растет?
- 7 факторов стресса.

**После изучения вы:**

Поймете, что стресс – нормальное состояние человека.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.