**КАК СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ**

1. Научиться получать максимум удовольствия от самых разных вещей
2. Научиться сохранять внутреннее равновесие и гармонию
3. Искать во всем позитивные стороны
4. Осознавать реальность и искать средства гармонизации
5. Развивать уверенность в себе, в своих силах
6. Уметь находить поддержку со стороны
7. Вера, Бог, Любовь
8. Адекватное отношение к себе