

«КОРЗИНА СОВЕТОВ»

Как преодолеть стресс?

- Регулярно высыпайтесь.
- Попробуйте говорить и ходить медленнее.
- Больше гуляйте на свежем воздухе.
- Составляйте список дел на сегодня.
- Ставьте перед собой только реальные цели.
- Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
- 7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
- Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
- Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.
- Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.
- Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
- Знайте свои подъёмы и спады настроения.
- Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.
- Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.
- Не старайтесь угодить всем – это не реально.
- Помните, что Вы не одиноки.
- Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
- Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
- Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.
- Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.

Берегите себя и своих близких!!!