

Способи боротьби зі стресом



1. ФАНТАЗУЙ

Фантазуючи, ми допомагаємо собі зберігати творчу іскру, спонтанність та безпосередність - все це зміцнює психічне благополуччя. Творча уява дозволяє навчитися технікам візуалізації, які дуже ефективні у боротьбі зі стресом.

Фантазуючи, ми допомагаємо собі зберігати творчу іскру, спонтанність та безпосередність - все це зміцнює психічне благополуччя. Творча уява дозволяє навчитися технікам візуалізації, які дуже ефективні у боротьбі зі стресом.

2. СПИВДЕНЬ



Денний сон допомагає зняти напругу та підвищує працездатність.

Можна дозволити собі трохи подрімати, відкинувшись на спинку стільця або навіть поклавши голову на стіл.

Можна дозволити собі трохи подрімати, відкинувшись на спинку стільця або навіть поклавши голову на стіл.

3. ЧАСТІШЕ ОБНІМАЙСЯ З БЛИЗЬКИМИ



Для зниження стресу дуже важливий тілесний контакт та емоційна підтримка близьких.

Для зниження стресу дуже важливий тілесний контакт та емоційна підтримка близьких.

4. ГРАЙ З ДОМАШНІМИ УЛЮБЛЕНЦЯМИ



Дослідження доводять, що улюбленці допомагають боротися з гіпертонією, мотивують до здорового способу життя та надають велику емоційну підтримку.

5. СПІВАЙ



Додай в своє життя музичність: піддайся пориву та співай.

Спів - швидкий та ефективний спосіб боротьби зі стресом.

6. МАЛЮЙ, ЛІПИ

Творчість допомагає прожити та пропрацювати емоції, зняти стрес.



7. ВЕДИ ЩОДЕННИК

Метод боротьби зі стресом, який підходить як дітям, так і дорослим. Опишіть свої емоції чи сни або ведіть "щоденник вдячності".



8. ДОЗВОЛЬ СОБІ МРІЯТИ

Уявіть собі ідеальне життя
та подумайте, що можете
зробити вже зараз, щоб трохи
наблизитись до мрії.

