

JAK RADZIĆ SOBIE W STRESIE ?



CIAŁO

- zdrowy sen
- odżywcza dieta
- ruch, ćwiczenia fizyczne
- kontakt z naturą
- głębokie oddychanie
- naprzemienne napinanie i rozluźnianie mięśni
- drzemka
- uspokajająca muzyka
- relaksująca kąpiel

UMYSŁ

- nazwij to, co Cię stresuje
- zrób listę rzeczy do zrobienia z terminami
- duże zadania podziel na etapy
- ustal priorytety
- wprowadź zdrowe rytuały
- rób częściej pauzę
- prosić o pomoc, jeśli czujesz, że coś Cię przerasta.

DUSZA

- angażuj się w pozytywne rozmowy
- zrób przerwę od mediów
- praktykuj uważność i bycie w ciszy
- prowadź dziennik wdzięczności
- ćwicz mówienie "NIE" jeśli coś Ci nie służy
- zaakceptuj stres jako normalną część życia
- pozwól sobie na odpoczynek
- rób więcej tego co kochasz, co sprawia Ci przyjemność i daje radość

