



## Как снять стресс

Несколько способов быстро снять стресс и повысить производительность на рабочем месте ★

### Записывайте свои проблемы

*Записывая проблемы, вы перестанете снова и снова прокручивать их в голове и выявите истинные источники стресса. В результате высвободятся ресурсы вашей кратковременной памяти, и вы сможете действовать эффективнее, когда в этом возникнет необходимость.*

### Глубоко дышите

*Не обязательно идти в студию йоги, чтобы ощутить все преимущества глубокого дыхания, способного понизить кровяное давление, помочь расслабиться и успокоить нервную систему. К тому же это прекрасная возможность снять стресс — быстро, эффективно и незаметно даже в многолюдном офисе. Просто вдохните на четыре счета, а затем так же на четыре счета выдохните.*

### Перекусите

*Здоровый перекус способствует небольшому повышению сахара в крови и, как следствие, хорошему настроению. Главное — не тянуться к коробке с пончиками, а выбрать еду, доказавшую свою эффективность в борьбе со стрессом, например ягоды, орехи, темный шоколад и овсяные хлопья. Также не забывайте, что есть надо медленно, наслаждаясь каждым кусочком, а не жевать на бегу.*

### Займитесь умиротворяющим хобби

*Решите sudoku, потратьте десять минут на вязание, прочтите главу детективного романа, поухаживайте за растением-бонсай — каким бы ни было ваше увлечение, оно помогает отвлечься от работы и сосредоточиться на любимом занятии, а значит, дает отличную возможность снизить уровень тревожности и стресса.*

### Позвоните друзьям

*Когда вы общаетесь с близким другом, в вашем организме снижается выработка гормона стресса — кортизола, а разговор с любимым человеком может запустить так называемый «релаксационный отклик». Так что когда вы в следующий раз будете беспокоиться о заключении договора с новым клиентом, позвоните другу или маме.*

## **Вспоминайте о том, что для вас важно**

*У вас есть журнал благодарностей? Не спешите отбрасывать эту идею — ведение журнала благодарностей на 27% снизило уровень стресса в группе студентов Стэнфордского университета, а недавние исследования, проведенные в Йельском и Колумбийском университетах, показали, что использование журналов благодарностей повышает внимание, восприимчивость и энергичность, а также способствует укреплению иммунной системы и снижению тревожности.*

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?