



Как избавиться от стресса

Все мы часто сталкиваемся со стрессом в повседневной жизни. "Как же от него избавиться?" - актуальный вопрос для каждого. Конечно, для полного его исчезновения нужно устранить его причину, но я подскажу, как пережить безрадостные минуты проще :)

- Погуляйте на свежем воздухе
- Позанимайтесь йогой
- Разрешите себе съесть любимую вкусность
- Примите ванну с пеной
- Насладитесь кофе или чаем
- Глубоко подышите три минуты
- Погладьте и обнимите кота
- Порвите ненужную бумагу