



Как снять стресс

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

☐ 1. 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.

☐ 2. 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.

☐ 3. 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.

☐ 4. 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.

☐ 5. 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.

☐ 6. 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?