Как повысить стрессоустойчивость

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА

- [ ] **1.** Делиться переживаниями
- [ ] **2.** Сбалансировать график
- [ ] **3.** Полноценно спать
  Сон должен быть не менее 7 часов
- [ ] **4.** Расставляйте приоритеты
- [ ] **5.** Правильно распределяйте нагрузку
- [ ] **6.** Сопротивляйтесь перфекционизму
- [ ] **7.** Не пытайтесь все контролировать
- [ ] **8.** Ищите удовлетворение и смысл в своей работе
- [ ] **9.** Мыслите позитивно

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

как это убрать?