



Как повысить стрессоустойчивость

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА

- Делиться переживаниями
- Сбалансировать график
- Полноценно спать
Сон должен быть не менее 7 часов
- Расставляйте приоритеты
- Правильно распределяйте нагрузку
- Сопровляйтесь перфекционизму
- Не пытайтесь все контролировать
- Ищите удовлетворение и смысл в своей работе
- Мыслите позитивно

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

как это убрать?