



## Как не довести себя до стресса

Используйте эти простые техники, чтобы избежать или справиться со стрессовым состоянием

- Говорить комплименты  
*себе, коллегам, родным*
- Написать памятку «Мои хорошие качества, мои способности и мои достижения»  
*читать при наступлении плохого настроения*
- Когда в голову настырно лезут мысли, что все плохо и у вас ничего не получается, насильно заставляя себя думать о хорошем
- Расписать методы и способы, как отдохнуть, если есть 5 минут, если есть 15 минут, один час, один день, одна неделя  
*использовать в подходящий момент*
- Разгружать голову от идей и проблем  
*выписывать их на листок, складывать в отдельную коробку, сортировать по вечерам*
- Попробовать разные техники тайм-менеджмента
- Не брать на себя работы больше, чем можете выполнить  
*научитесь говорить "Нет" и просить о помощи*