8 способов борьбы со стрессом.

Быстрые способы самостоятельного выхода из разрушающего, навязчивого стресса Прожить без стрессов невозможно, необходимо научиться определенной гигиене стресса: анализу — почему он возник, что делать для его решения, недопущения в будущем и самодисциплине — брать от него полезное, тренировочное и оставлять за бортом ненужную пену и грязь. TRANSLATE with x English Arabic Hebrew Polish Bulgarian Hindi Portuguese Catalan Hmong Daw Romanian Chinese Simplified Hungarian Russian Chinese Traditional Indonesian Slovak Czech Italian Slovenian Danish Japanese Spanish Dutch Klingon Swedish English Korean Thai Estonian Latvian Turkish Finnish Lithuanian Ukrainian French Malay Urdu German Maltese Vietnamese Greek Norwegian Welsh Haitian Creole Persian TRANSLATE with COPY THE URL BELOW Back EMBED THE SNIPPET BELOW IN YOUR SITE Enable collaborative features and customize widget: Bing Webmaster Portal Back

- [ ] **1.** Двигайся.

  Физическая активность перенастраивает нашу психику и эффективно вычищает из головы ненужные мысли. Сожги стресс в упражнениях.

- [ ] **2.** Работай.

  Важна полезная работа, умственная или физическая, легкая или тяжелая, неважно. Главное — твой интерес и наглядный результат усилий.

- [ ] **3.** Выбей стресс

  Клин клином… Прокатись на аттракционе, который всегда пугал, сядь на коня, прыгни с парашютом или пройдись по крышам Петербурга. Вспомни, что тебя пугало и реализуй.

- [ ] **4.** Поплачь или поори.

  Одна или с поддержкой, в подушку или на природе — зависит от тебя, что лучше поможет.

- [ ] **5.** Твори.

Нарисуй, спой, напиши, свяжи или взрыхли стресс… Не знаю, какое у тебя хобби.

- [ ] **6.** Расскажи стресс.

Проговори собеседнику (лучше настоящему, но это как пойдет)). Вероятно тебе станет легче. Выбери подругу, психолога или еще кого-нибудь.

- [ ] **7.** Медитируй.

Найди внутреннюю опору, которая даст тебе силу и уверенность.

- [ ] **8.** Смени обстановку.

Если к стрессу привело окружение, откажись от того, что заставляет нервничать (если это возможно), или минимизируй внешние воздействия на какой-то срок, чтобы привыкнуть к новым обстоятельствам.

Работающий алгоритм гигиены стресса — что надо делать на его разных этапах, для того чтобы превратить негативный стресс в положительный опыт.Стоимость — 299 рублей. Оплата сюда. Обращайся @Maksim_doc TRANSLATE with x English Arabic Hebrew Polish Bulgarian Hindi Portuguese Catalan Hmong Daw Romanian Chinese Simplified Hungarian Russian Chinese Traditional Indonesian Slovak Czech Italian Slovenian Danish Japanese Spanish Dutch Klingon Swedish English Korean Thai Estonian Latvian Turkish Finnish Lithuanian Ukrainian French Malay Urdu German Maltese Vietnamese Greek Norwegian Welsh Haitian Creole Persian TRANSLATE with COPY THE URL BELOW Back EMBED THE SNIPPET BELOW IN YOUR SITE Enable collaborative features and customize widget: Bing Webmaster Portal Back