

Методы борьбы со стрессом

1. Планируйте режим. Спите 7–8 часов. Перед сном примите успокаивающую ванну с аромамаслами или выпейте стакан воды с двумя ложками меда.
2. Питайтесь правильно. В день съедайте один банан. Принимайте витамин E, он содержится, например, в картошке, кукурузе, сое и моркови.
3. Пейте полтора литра жидкости в день, чтобы поддерживать тело в форме. При переутомлении попробуйте травяные чаи.
4. Полдня в неделю проводите так, как вам нравится. Сходите на прогулку или потанцуйте. Посвятите время хобби, например, вышивайте, вяжите, ухаживайте за комнатными растениями.
5. Используйте в интерьере и гардеробе радостные желтый и оранжевый цвета или успокаивающие синий и голубой. Носите одежду разных цветов.
6. Один раз в день говорите теплые слова человеку, который вам дорог. Он ответит вам взаимностью. Почувствуйте, что вас кто-то любит.
7. Если у вас плохое настроение, пообщайтесь с домашними животными, например, кошкой, собакой, аквариумными рыбками или попугаем.
8. Давайте себе позитивные установки, например, «Я счастлива, успешна и красива», «Моя жизнь прекрасна и полна хороших впечатлений», «Меня уважают мои коллеги».
9. Раз в неделю занимайтесь тем, что вам «вредно». Нарушите диету и побалуйте себя сладеньким или ложитесь спать позже, чем обычно.
10. Занимайтесь спортом и физической работой. Например, когда вы подавлены или рассержены, вскопайте огород, переставьте мебель или разбейте старые тарелки.
11. Чаще бывайте на природе. Путешествуйте и ходите в походы. Плавайте в море или бассейне. Если не можете искупаться, просто посмотрите на воду, например, в фонтане.
12. Слушайте музыку и звуки природы, например, шум прибоя и звуки чаек. Пойте под музыку дома или сходите в караоке.
13. Рисуйте или используйте раскраски-антистресс. Можете раскрашивать мандалы. Придумайте и нарисуйте собственную мандалу, придумайте ей название.
14. Чтобы отдохнуть и успокоиться, сходите в музей, посмотрите спектакль в театре или послушайте концерт. Можете просто провести вечер за любимой книгой или фильмом.
15. Освойте точечный массаж: надавливайте на антистрессовые точки, чтобы улучшить психоэмоциональное состояние. Медитируйте, закаливайтесь, выполняйте дыхательную гимнастику.