

101 СПОСОБ, КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ



1. Вставай на 15 минут раньше.
2. Готовься к утру накануне вечером.
3. Избегай тесной одежды.
4. Старайся избегать таблеток.
5. Назначай встречи заранее.
6. Не полагайся на свою память... Все записывай.
7. Занимайся профилактикой.
8. Сделай запасные ключи.
9. Чаще говори «нет».
10. Расставь приоритеты в своей жизни.
11. Избегай негативных людей.
12. Используй время с умом.
13. Не забывай вовремя поесть.
14. Всегда делай копии важных документов.
15. Заранее оценивай, что тебе нужно.
16. Отремонтируй все, что не работает, как надо.

17. Проси помощь с задачами, которые тебе не по душе.
18. Решай большие задачи маленькими порциями.
19. Смотри на проблемы как на временные сложности.
20. Посмотри на эти сложности с другой стороны.
21. Относись к жизни проще.
22. Улыбайся.
23. Будь готов к дождю, возьми зонт.
24. Возись с малышами.
25. Дари ласку домашним животным.
26. Не обязательно знать все ответы на все вопросы.
27. Всегда ищи в плохом хорошее.
28. Скажи что-нибудь хорошее кому угодно.
29. Научи ребенка запускать воздушного змея.
30. Гуляй под дождем
31. Включай в свое ежедневное расписание свободное время.
32. Принимай ванну с пеной.
33. Будь уверен в решениях, которые принимаешь.
34. Верь в себя.
35. Перестань говорить себе гадости.
36. Представляй себя победителем.
37. Развивай в себе чувство юмора.
38. Живи сегодняшним днем. Не жди, что завтра будет лучше.

39. Ставь себе цели.
40. Танцуй джигу.
41. Скажи «привет» незнакомцу.
42. почаще обнимайся с друзьями.
43. Смотри на звезды.
44. Учись дышать медленно и спокойно.
45. Научись насвистывать мелодию.
46. Читай стихи.
47. Слушай симфонии.
48. Смотри балет.
49. Читай, свернувшись калачиком в постели.
50. Берись за что-то новенькое.
51. Избавляйся от дурных привычек.
52. Покупай себе цветы просто так.
53. Замири и наслаждайся запахом цветов.
54. Найди поддержку.
55. Найди друга, который станет твоей отдушиной.
56. Сделай это сегодня же.
57. Учись быть веселее и оптимистичнее.
58. Всегда ставь безопасность на первое место.
59. Соблюдай во всем умеренность.
60. Уделяй внимание своему внешнему виду.
61. Стремись к совершенству, а не к идеалу.
62. Ежедневно хоть на чуть-чуть расширяй пределы своих возможностей.
63. Любуйся произведениями искусства.
64. Напевай песенки.
65. Контролируй свой вес.

66. Посади дерево.
67. Корми птиц.
68. Прояви смирение в тяжелой ситуации.
69. Встал — сделай зарядку.
70. Всегда имей план «Б».
71. Научись рисовать новые дудлы.
72. Запоминай шутки.
73. Отвечай за свои чувства.
74. Учись понимать, что тебе нужно.
75. Стань самым лучшим слушателем.
76. Знай свои слабости и не бойся показывать их другим.
77. Пожелай кому-нибудь хорошего дня на «пороссячьей латыни».
78. Делай бумажные самолетики.
79. Упражняйся каждый день.
80. Выучи слова новой песни.
81. Приступай к работе пораньше.
82. Уберись, как следует в шкафу.
83. Поиграй в ладушки с малышом.
84. Выберись на пикник.
85. Меняй привычные маршруты.
86. Уйди с работы или учебы пораньше (с разрешения, конечно).
87. Купи освежитель воздуха в машину.
88. Смотри кино и ешь попкорн.
89. Пиши записки друзьям, которые сейчас далеко.
90. Отправляйся на матч и накричись вдоволь.

91. Приготовь еду и устрой ужин при свечах.
92. Признай — безусловная любовь важна.
93. Помни, стресс — это то, как ты переживаешь ситуацию.
94. Веди дневник.
95. Научись широко улыбаться.
96. Помни, что всегда есть выбор.
97. Заручись поддержкой друзей, вдохновляйся, посещая любимые места и окружая себя любимыми вещами.
98. Хватит пытаться исправить других.
99. Высыпайся, как следует.
100. Меньше говори и больше слушай.
101. Щедро хвали окружающих тебя людей.

