

10 sposobów na stres

Wyobraź sobie miłą sytuację

w której byłeś/byłaś szczęśliwa(-y) i zrelaksowana(-y). W stresujących momentach, spróbuj przywołać w myślach wizualizację tej chwili. Pozwoli Ci to zyskać dystans w stresujących warunkach

Zatrzymaj się na chwilę

i jeszcze raz przemyśl nurtujący Cię problem. Działanie pod wpływem stresu powoduje, że możesz przeoczyć dodatkowe rozwiązanie. Jeśli na przykład przytłacza Cię nadmiar obowiązków w domu, w szkole, warto zastanowić się nad przekazaniem ich części komuś innemu. Czasami wystarczy porozmawiać o tym z rodzicem/opiekunem/ nauczycielem, zamiast brać wszystko na swoje barki

Badź dla siebie dobra(-y)

Zostań swoim najlepszym przyjacielem i naucz się nagradzać siebie za ciężką pracę. Świetną nagrodą może być relaksująca kąpiel lub smaczne ciasto i filiżanka herbaty, 15 minut dłuższej gry na komputerze czy zwykłe leniuchowanie.

Nie panikuj

gdy wydarza się coś, nad czym nie możesz zapanować. Nawet nie wyobrażasz sobie, jak często nagłe zmiany mają pozytywne efekty

Naucz się mówić "nie"

Lepiej jest komuś odmówić, niż obiecać coś, z czego nie możesz się wywiązać lub czego w przeszłości będziesz żałować. Pamiętaj, że nie musisz brać odpowiedzialności za cały świat

Nie utrudniaj sobie życia

Do gulaszu nie musisz przygotowywać 8 rodzajów warzyw. Staraj się nie tworzyć dodatkowych zadań - życie będzie prostsze

Wygadaj się!

Nie musisz być smutna(-y) nawet jeśli jesteś zestresowana(-y). Zadzwoń do przyjaciela i zrzuć z siebie ciężar, który Cię męczy

Uśmiechnij się!

Staraj się przebywać z wesołymi ludźmi. Osoby szczęśliwe generują pozytywne emocje. Staraj się równoważyć negatywne uczucia. Jeśli ktoś właśnie wypłakał się na Twoim ramieniu, zadzwoń do wesołej osoby. Pomoże Ci to utrzymać równowagę emocjonalną

Wykończ mięśnie

Parę kropelek potu może okazać się zbawienne dla Ciebie w sytuacjach, kiedy już wręcz wychodzisz z siebie. Nie ma to, jak szybsze krążenie. Hormony stresu są usuwane, a Ty doświadczasz napływu sprzymierzeńców: endorfiny i serotoniny. Poza tym, jak się spinasz i wyginasz, to o kłopotach ze stresem zapominasz.

To może trochę łaciny:) amoenitas,iucunditas, czyli...

...przyjemność. Zrobienie tego co się lubi, też może zabić naszego wroga; stres. Proponuję słuchanie muzyki, kąpiel, szydełkowanie. Może pomoże?

Włącz odpężającą muzykę

Hasło "muzyka łagodzi obyczaje" jest stare jak świat. Na pewno masz kilka ulubionych utworów, które działają na Ciebie relaksująco - warto czasem nastawić krążek i na chwilę odpłynąć...

Muzyka - bardzo odpreża

Bardzo skutecznym sposobem jest włączenie muzyki odpężającej (taką którą najbardziej lubisz słuchać) wtedy zamykasz oczy i wyobrażasz sobie miłe chwile. Po czym następnie pomyśl o swoim życiu i zastanów się co mogłabyś zmienić w nim aby tak się nie stresować i denerwować.

Inny relaks

Policz do 10.. zrób kilka głębokich oddechów.. zawsze pomaga :)