

ЛАЙФХАК. 12 СПОСОБОВ ИЗБЕЖАТЬ СТРЕССА



Сегодня молодые люди всё чаще подвержены стрессу, а это влияет как на психоэмоциональное состояние, так и на здоровье организма в целом. Постоянные проблемы, нехватка времени в сутках (*как часто мы сожалеем, что в сутках всего 24 часа*), перегруженность на работе, в школе, в институте, семейные отношения (*не всегда идеальные*), проблемы с родителями и т.д. создают ощущение постоянной борьбы с жизнью за своё «Я», за своё спокойствие.

Если вы чувствуете, что недостаточно радуетесь жизни, постоянно находитесь на взводе, возможно, вы находитесь под стрессом, тогда вам надо посмотреть, что вы можете ввести в действие из нижеперечисленного, чтобы жизнь опять стала увлекательной и интересной.



ПРАВИЛА ОТ ЕЖЕДНЕВНОГО СТРЕССА:

1. Следуйте режиму дня: вовремя ложитесь спать и вставать, при этом обязательно высыпаться. Чтобы чувствовать себя отдохнувшим людям необходимо разное время для сна, но в среднем это не менее 6-8 часов.

2. Ежедневно давайте себе физические нагрузки (*летом, конечно, это могут быть походы на море, в горы, а зимой можно просто прогуливаться по городу, заняться йогой или фитнесом*). Вы должны почувствовать, как полученная энергия, циркулирует по всему организму, заряжая его на оптимизм и позитив.

ЛАЙФХАК. 12 СПОСОБОВ ИЗБЕЖАТЬ СТРЕССА



Сегодня молодые люди всё чаще подвержены стрессу, а это влияет как на психоэмоциональное состояние, так и на здоровье организма в целом. Постоянные проблемы, нехватка времени в сутках (*как часто мы сожалеем, что в сутках всего 24 часа*), перегруженность на работе, в школе, в институте, семейные отношения (*не всегда идеальные*), проблемы с родителями и т.д. создают ощущение постоянной борьбы с жизнью за своё «Я», за своё спокойствие.

Если вы чувствуете, что недостаточно радуетесь жизни, постоянно находитесь на взводе, возможно, вы находитесь под стрессом, тогда вам надо посмотреть, что вы можете ввести в действие из нижеперечисленного, чтобы жизнь опять стала увлекательной и интересной.



ПРАВИЛА ОТ ЕЖЕДНЕВНОГО СТРЕССА:

1. Следуйте режиму дня: вовремя ложитесь спать и вставать, при этом обязательно высыпаться. Чтобы чувствовать себя отдохнувшим людям необходимо разное время для сна, но в среднем это не менее 6-8 часов.

2. Ежедневно давайте себе физические нагрузки (*летом, конечно, это могут быть походы на море, в горы, а зимой можно просто прогуливаться по городу, заняться йогой или фитнесом*). Вы должны почувствовать, как полученная энергия, циркулирует по всему организму, заряжая его на оптимизм и позитив.

ЛАЙФХАК. 12 СПОСОБОВ ИЗБЕЖАТЬ СТРЕССА



Сегодня молодые люди всё чаще подвержены стрессу, а это влияет как на психоэмоциональное состояние, так и на здоровье организма в целом. Постоянные проблемы, нехватка времени в сутках (*как часто мы сожалеем, что в сутках всего 24 часа*), перегруженность на работе, в школе, в институте, семейные отношения (*не всегда идеальные*), проблемы с родителями и т.д. создают ощущение постоянной борьбы с жизнью за своё «Я», за своё спокойствие.

Если вы чувствуете, что недостаточно радуетесь жизни, постоянно находитесь на взводе, возможно, вы находитесь под стрессом, тогда вам надо посмотреть, что вы можете ввести в действие из нижеперечисленного, чтобы жизнь опять стала увлекательной и интересной.



ПРАВИЛА ОТ ЕЖЕДНЕВНОГО СТРЕССА:

1. Следуйте режиму дня: вовремя ложитесь спать и вставать, при этом обязательно высыпаться. Чтобы чувствовать себя отдохнувшим людям необходимо разное время для сна, но в среднем это не менее 6-8 часов.

2. Ежедневно давайте себе физические нагрузки (*летом, конечно, это могут быть походы на море, в горы, а зимой можно просто прогуливаться по городу, заняться йогой или фитнесом*). Вы должны почувствовать, как полученная энергия, циркулирует по всему организму, заряжая его на оптимизм и позитив.

3. Составьте расписание на день и следуйте ему.
4. Меньше занимайтесь постоянным самокопанием. это редко приводит к радостным результатам.
5. Контролируйте своё мышление, избегайте страха и боязни что-то сделать не так, или что о вас подумаю другие. Не давайте себе думать о плохом. Только позитивные мысли и мышление.
6. Увеличьте общение с настоящими друзьями. Больше встречайтесь с теми, от общения с которыми вам становится лучше.
7. Хорошо бы сменить обстановку или съездить куда-нибудь. Нет возможности? Не беда! Тогда больше гуляйте и смотрите по сторонам. В мире столько всего интересного.
8. Лучше организуйте и украсьте своё рабочее и жилое пространство.
9. Попробуйте сменить имидж: причёска, цвет волос, новая одежда и т.д. И это касается всех, а не только прекрасную половину.
10. Стресс может возникнуть от большого количества начатых и незаконченных дел. Составьте список этих дел и начните их реализовывать до конца. Сделали – вычеркнули. И вы увидите, как настроение начнёт подниматься и улучшаться от сознания того, что работа скоро будет окончена.
11. Не делайте другим то, что бы вы не хотели получать в свою сторону. Помните поговорку: «семь раз отмерь – один раз отрежь».
12. Главное! Не стройте из себя «жертву». Лучше назло всем неприятелям продолжать быть успешным, несгибаемым, любящим окружающих его людей, сильным и радоваться жизни. И делать это всегда независимо от сложившейся жизненной ситуации и обстановки вокруг вас.



**ДЕРЗАЙТЕ,
ВСЁ В ВАШИХ РУКАХ!**

Анапа, 2018

3. Составьте расписание на день и следуйте ему.
4. Меньше занимайтесь постоянным самокопанием. это редко приводит к радостным результатам.
5. Контролируйте своё мышление, избегайте страха и боязни что-то сделать не так, или что о вас подумаю другие. Не давайте себе думать о плохом. Только позитивные мысли и мышление.
6. Увеличьте общение с настоящими друзьями. Больше встречайтесь с теми, от общения с которыми вам становится лучше.
7. Хорошо бы сменить обстановку или съездить куда-нибудь. Нет возможности? Не беда! Тогда больше гуляйте и смотрите по сторонам. В мире столько всего интересного.
8. Лучше организуйте и украсьте своё рабочее и жилое пространство.
9. Попробуйте сменить имидж: причёска, цвет волос, новая одежда и т.д. И это касается всех, а не только прекрасную половину.
10. Стресс может возникнуть от большого количества начатых и незаконченных дел. Составьте список этих дел и начните их реализовывать до конца. Сделали – вычеркнули. И вы увидите, как настроение начнёт подниматься и улучшаться от сознания того, что работа скоро будет окончена.
11. Не делайте другим то, что бы вы не хотели получать в свою сторону. Помните поговорку: «семь раз отмерь – один раз отрежь».
12. Главное! Не стройте из себя «жертву». Лучше назло всем неприятелям продолжать быть успешным, несгибаемым, любящим окружающих его людей, сильным и радоваться жизни. И делать это всегда независимо от сложившейся жизненной ситуации и обстановки вокруг вас.



**ДЕРЗАЙТЕ,
ВСЁ В ВАШИХ РУКАХ!**

Анапа, 2018

3. Составьте расписание на день и следуйте ему.
4. Меньше занимайтесь постоянным самокопанием. это редко приводит к радостным результатам.
5. Контролируйте своё мышление, избегайте страха и боязни что-то сделать не так, или что о вас подумаю другие. Не давайте себе думать о плохом. Только позитивные мысли и мышление.
6. Увеличьте общение с настоящими друзьями. Больше встречайтесь с теми, от общения с которыми вам становится лучше.
7. Хорошо бы сменить обстановку или съездить куда-нибудь. Нет возможности? Не беда! Тогда больше гуляйте и смотрите по сторонам. В мире столько всего интересного.
8. Лучше организуйте и украсьте своё рабочее и жилое пространство.
9. Попробуйте сменить имидж: причёска, цвет волос, новая одежда и т.д. И это касается всех, а не только прекрасную половину.
10. Стресс может возникнуть от большого количества начатых и незаконченных дел. Составьте список этих дел и начните их реализовывать до конца. Сделали – вычеркнули. И вы увидите, как настроение начнёт подниматься и улучшаться от сознания того, что работа скоро будет окончена.
11. Не делайте другим то, что бы вы не хотели получать в свою сторону. Помните поговорку: «семь раз отмерь – один раз отрежь».
12. Главное! Не стройте из себя «жертву». Лучше назло всем неприятелям продолжать быть успешным, несгибаемым, любящим окружающих его людей, сильным и радоваться жизни. И делать это всегда независимо от сложившейся жизненной ситуации и обстановки вокруг вас.



**ДЕРЗАЙТЕ,
ВСЁ В ВАШИХ РУКАХ!**

Анапа, 2018