

Temat: Jak poskromić stres?

Dzień dobry moi Drodzy!

Każdy z Was zapewne wie, że stres to nieodłączny towarzysz naszego życia, którego nikomu nie trzeba przedstawiać. Pojawia się w związku z nowymi sytuacjami w życiu i wynika z niepokoju przed tym, co nowe, nieznane, ale również w chwilach bezradności czy kiedy bardzo czegoś pragniemy, strach przed wyzwaniem lub utratą wewnętrznej równowagi. Ze względu na specyfikę czasów w których żyjemy - prawdopodobnie niemożliwym byłoby uniknięcie czynników wywołujących stres dlatego warto wiedzieć jak sobie z nim radzić.

Poniżej prezentuję 5 szybkich sposobów na stres, a w załącznikach 26 sposobów, by pozbyć się go na zawsze.

5 szybkich sposobów na stres

- Przymulaj się – tak pozbawisz się napięcia zgromadzonego w twoim ciele.
- Masz zwierzaka – pobaw się z nim – tak się składa, że zabawa ze zwierzakiem podwyższa poziom dopaminy i serotoniny, co zdecydowanie polepsza nasz nastrój.
- Pomyśl o czymś przyjemnym – to w sytuacji stresowej bywa trudne, ale spróbuj swoje myśli skierować na coś, co sprawi, że się odprężysz i uśmiechniesz.
- Uśmiechnij się – nawet jeśli nie masz na to ochoty – spróbuj. Czy wiesz, że nawet sztuczny przyklejony do twarzy uśmiech potrafi oszukać twój mózg i zmniejszyć poziom stresu?
- Zajmij czymś głowę – zacznij liczyć od 100 do 1, albo licz swoje oddechy, skup się na tym, odciągnij myśli od tego, co wywołało twój stres. Tak nabierzesz dystansu, obniżysz napięcie i łatwiej będzie ci wyjść z sytuacji stresowej.

Pozdrawiam

