

Антистрессовые приемы

- 1. Хотя бы полдня в неделю нужно проводить так, как Вам нравится – гуляйте, танцуйте, плавайте или просто валяйтесь на диване с интересной книгой.**
- 2. Не реже раза в день говорите своим близким теплые слова, скорее всего они захотят ответить тем же. Очень важно осознавать, что тебя кто-то любит – это защита от серьезных нервных срывов.**
- 3. Если у Вас малоподвижный образ жизни, несколько раз в неделю давайте себе физическую нагрузку. Это может быть зарядка, активная прогулка в быстром темпе или то, что Вам больше подходит.**
- 4. Пейте больше воды.**
- 5. Хотя бы раз в неделю позвольте себе то, что «вредно», но доставляет Вам удовольствие – побалуйте себя сладеньким, нарушьте диету и т.д. (Делать это нужно не часто, иначе пропадет эффект).**
- 6. Не позволяйте расхищать Вашу жизнь! Вы вправе не общаться с бесцеремонными людьми, не отвечать на некоторые телефонные звонки, оставлять без ответа «пустые» письма.**
- 7. Когда Вы подавлены или рассержены, попробуйте заняться интенсивной физической работой – уборка в доме, прополка огорода или что-то другое.**
- 8. Дайте возможность себе «выпускать пар», но делайте это наедине. Можно кричать, громко петь, мять бумагу, стоять на голове, танцевать. Главное – не «вмешивать» в свое настроение окружающих.**
- 9. Если нет аллергии, ешьте минимум один банан в день. Это чудодейственный продукт, который наряду с черным шоколадом прекрасно поддерживает нервную систему.**
- 10. Полезно слушать спокойную музыку на свой выбор или звуки природы, параллельно, если есть возможность, делая спокойные дыхательные упражнения.**