**Як зняти стрес?**

 

﻿1. Розслабся

2. Відкинь всі перешкоди

3. Закрий очі

4. Уяви себе в спокійному стані

5. Дихай повільно і глибоко

6. Навчися сміятися над самим собою

7. Подивися на проблему з майбутнього: «слон» більше буде нагадувати «моську»

8. Зроби перерву

9. Розкажи друзям про свої проблеми

10. Більш ефективно плануй і організовуй роботу

11. Подумай про своє здоров'я

12. Навчися говорити людям "ні", коли це дісно потрібно

13. Подумай над тим, чи не роблять ці проблеми і пошук на їх рішення твоє життя більш різноманітною і насиченою

14. Май інтереси крім основної діяльності

15. Відпочинь!