

ПАМЯТКА ПО РАЗВИТИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Пути преодоления стресса:

- Каждое утро уделять внимание своему телу и душе – 20-30 минут (дыхание, настрой, лёгкая физ. нагрузка, растяжки);
- Правильный режим и рацион питания (подобрать индивидуально для себя);
- Научиться воспринимать любые жизненные ситуации, как трамплин для ваших следующих побед;
- Будьте позитивны и жизнерадостны – щитовидная железа напрямую поддерживается положительными эмоциями.
- Найдите для себя занятие по душе – то, что вам действительно нравится (петь, читать, рисовать, вязать, вышивать, танцевать, боксировать и т.д.) – и уделяйте этому, как минимум 30 минут в день.
- Избегайте долгих неприятных эмоциональных состояний (злость, гнев, раздражение, обида, разочарование, апатия и т.п.) – т.к. долгое пребывание в каком-либо состоянии ведёт к его запечатлению на уровне подсознания.

Быстрое освобождение от стресса:

- Найдите возможность сделать какое-либо физическое упражнение – лучше всего приседания или отжимания, подойдёт быстрая ходьба или бег, удары руками в «грушу» или подушку.
- Глубокое дыхание – короткий вдох и медленный выдох со звуком «ХА», при этом необходимо следить за движением живота – 5 минут.
- Найти после этого нужные слова, которые позволят вам посмотреть на ситуацию отрешённым взглядом – как будто это произошло с каким-то другим человеком (диссоциация).