

Proste sposoby radzenia sobie ze stresem

Jest mnóstwo rzeczy, które możemy zrobić, aby ograniczyć poziom stresu w naszym życiu. Większość osób jest zapewne świadoma, co powinni w tym celu zrobić. Nie chodzi tu o brak wiedzy związany z ograniczaniem stresu. Chodzi o to, aby wreszcie zacząć robić to, co przyniesie nam ulgę. Poniższe techniki pomogą Ci w zrobieniu tego, co wiesz, że musisz zrobić:



1. Porozmawiaj z kimś. Nie musicie od razu rozwiązać problemu, wystarczy, że o nim porozmawiacie.



2. Sprawdź, czy jakiegokolwiek mięśnie w Twoim ciele są napięte. Często samo zauważenie tego pomaga nam rozluźnić się.



3. Zapytaj szefa, czy Twoja praca go zadowala. To proste pytanie potrafi wiele zdziałać i rozwiąż wszelkie wątpliwości.



4. Naucz się dzielić pracą z innymi.



5. Jeśli wdrażasz jakąś technikę radzenia sobie ze stresem, powiedz o tym innym. Łatwiej będzie Ci trzymać się swojego postanowienia.



6. Ogranicz użycie kofeiny i cukru. Zamiast tego – idź na spacer. Podziel się swoim zamiarem z kimś innym.



7. Korzystaj z prostych technik planowania, rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji.



8. Kontroluj liczbę godzin, którą spędzasz na pracy w ciągu tygodnia. Powiedz swojemu szefowi, rodzinie i/lub przyjaciołom ile godzin tygodniowo przepracowujesz.



9. Spisuj raporty tygodniowe. Zawrzyj w nich swoje osiągnięcia i plany na następny tydzień.



10. Zrób coś, co sprawi, że dobrze się poczujesz.



POWODZENIA!