

4 TIPY JAK SE VYROVNAT SE STRESEM

Sdílejte emoce, pocity a zájem



Mluvit s blízkými lidmi je naprosto zásadním přístupem, který navíc pomáhá hledat řešení.

Naučte se odpočívát



Používejte relaxační techniky ve formě cvičení kombinovaných s dýchacími technikami. To vám pomůže lépe odpočívát.

Věnujte čas sami sobě



Minimálně na 30 minut až 1 hodinu denně si vyhraďte čas pouze pro sebe a své koníčky. Pokud nemáte žádné koníčky, můžete se jít projít nebo se věnovat jiné, pro vás příjemné, činnosti.

Spěte alespoň 8 hodin



Prokázalo se, že delší spánek má v životě pozitivní vliv na tělo i mysl a redukuje stres.