

4 SAVJETA ZA BORBU SA STRESOM

Podijelite emocije, osjećaje i brige



Razgovor s bliskim ljudima ključni je pristup u potrazi za rješanjem problema.

Naučite kako se opustiti



Koristite tehnike opuštanja, odnosno kombinaciju vježbi fleksibilnosti i tehnika disanja kako biste stvorili osjećaj opuštenosti.

Odvojite vrijeme za sebe



Barem 30 min do 1 h mora biti vrijeme isključivo za Vas i Vaše hobije. Ako nemate hobija, otidite u šetnju!

Spavajte barem 8 sati



Dulji san poboljšava mnoge aspekte Vašega života i umanjuje stres.