

## 4 SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

### Dziel się emocjami i uczuciami



Rozmowa z bliskimi Ci osobami ma fundamentalne znaczenie jako podejście i pomaga w poszukiwaniu rozwiązań.

### Relaksuj się



Stosuj techniki relaksacyjne, poprzez ćwiczenia giętkościowe w połączeniu z technikami oddechowymi tworząc "odповідź relaksacyjną".

### Znajdź czas dla siebie



A Co najmniej 30 m do 1 h musi być tylko czasem i wyłącznie dla Twojego hobby. Jeśli nie masz żadnego hobby, spróbuj wybrać się na spacer!

### Śpij co najmniej 8 godzin



Dłuższy sen jest konieczny, aby poprawić wiele aspektów twojego życia i zmniejszyć stres.