

# СПОСОБЫ УМЕНЬШЕНИЯ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА

## ПАМЯТКА

- Включите любимую музыку и сделайте уборку дома.
- Понаблюдайте за аквариумными рыбками.
- Сходите на пешую прогулку с другом или подругой.
- Пойте под музыку, когда вы один.
- Используйте расслабляющие средства для ванны.
- Поиграйте в спокойные настольные игры.
- Погуляйте со своей собакой.
- Приготовьте что-нибудь восхитительное из ваших любимых блюд.
- Попробуйте делать дыхательные упражнения.
- Рисуйте картины.
- Танцуйте под вашу любимую музыку.
- Станьте оптимистом или хотя бы поработайте над собой в этом направлении.
- Медитируйте.
- Разгадывайте какие-нибудь загадки или кроссворды.
- Устройте себе короткий отпуск.
- Заведите дневник и записывайте в него ежедневно Ваши успехи или приятные моменты в жизни. Увидите — их немало!
- Играйте на музыкальных инструментах.
- Постарайтесь окружать себя позитивной энергией и успешными людьми.
- Научитесь отказывать, если кто-то посягает на ваше свободное время.
- Сон — лекарство от стресса.



- Постарайтесь уменьшить стресс на работе, изменив свое отношения к трудностям.
- Постарайтесь изменить распорядок дня, введя в него новые, снижающие стресс привычки, и следуйте ему.
- Юмор и смех.
- Музыкальная терапия.
- Пешая прогулка.
- Работа в саду или огороде.
- Изучение конструктивных техник общения с людьми.
- Ароматерапия.
- Снижение потребления кофе и напитков, содержащих кофеин.
- Зелёный чай.



Наш сайт: [institutvosпитания.rf](http://institutvosпитания.rf)



@institut\_vospitaniya



@institut\_vospitaniya

#институтвоспитания #институт\_рекомендует  
#памяткипедагогам #памяткиродителям  
#открытыеурокиrf

