

8 способів боротьби зі стресом

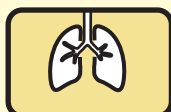
Чи вдалося вам щось з цього сьогодні?
Спробуйте щодня один спосіб.



1. Посмішка - куточки рота підняті вгору є сигналом для організму заспокоїтися та розслабитися, навіть коли ви перебуваєте у стані стресу.



2. Рух - щонайменше 10000 кроків щодня. Будь-яка фізична активність є корисною, наприклад, ходьба по сходах.



3. Релаксуюче дихання - у ритмі вдих на три, видих на шість. Повторіть кілька разів поспіль.



4. Їжа - горіхи та мигдаль містять вітаміни групи В, які необхідні для покращення роботи нервової системи та роботи головного мозку, а також магній, який необхідний для проведення нервових імпульсів, які виснажуються під час стресу.



5. Концентрація - зосередження на тому, чим зараз займаєтеся. У такий спосіб захищаєте головний мозок від перевантаження. Подібно до того, як повністю занурені у гру діти, не зайняті нічим іншим.



6. Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати - ви не можете змінити характер своїх рідних чи минуле. Думайте тільки про те, що можете змінити.



7. Баланс - баланс між роботою та відпочинком. Використовуйте тайм-менеджмент. Приділіть увагу тому, що приносить вам задоволення, наприклад, музика, читання, фізичні вправи або повноцінний сон. Час від часу влаштуйте собі день без технологій.



8. Зустрічі з друзями - соціальна підтримка дуже важлива. Пам'ятайте, що розмова - це не боротьба за слова. Навіть іншій людині є що сказати - давайте навчимося слухати.



Аби не виснажитися, уникайте "вампірів»

„Привіт“

„Привіт, я так рада тебе бачити, як справи?“

„Таке собі. Пітер постійно мене дратує. Я сама роблю всю хатню роботу, а він живе веселим життям – або викладає, або десь зі студентами після занять. Він поводить себе, як підліток. Не приділяє мені жодної уваги. А у свій вихідний я мушу відвідувати його маму.“

Ох, скаржитися вже п'ять років на одне й теж саме.
Я хочу сказати, що ми з Карлом розійшлися...

Вона мене ненавидить, а він ніколи не заступиться за мене. Я для нього просто пусте місце, і він мене більше не поважає...

„Мені шкода, що ти нещаслива. Ми з Карлом нещодавно розлучилися...“

„Розлучилися? Я цього не переживу. Так, і на роботі у мене все жахливо. Мій бос мене не любить. Хоч я і багато роблю, він мене зовсім не цінує. А тепер він заборонив нам їсти на роботі, уявляєш? Але мені потрібно щось їсти протягом шести годин, які я там проводжу.“

Йй начхати на моє життя і мою роботу. Хочє говорити лише про себе...

Ми їздили у відпустку лише на кілька днів, але це було чудово. А ти як?“

„Я була...“

„У нас була така чудова відпустка, я не хотіла повертатися додому. Ми чудово провели час. Знаєш, постійно щось відбувалося, але ми відпочили, хоча і витратили досить багато. Принаймні, я. Пітер нічого не економить. Тільки уяви собі, він зараз купив мотоцикл.“

Я хоч слово скажу? Перекричати її, чи як?

Дешевше, ніж у магазині, він дістав його через знайомого, але знову у борг.

„Хм, таке собі. На твоєму місці я б...“

„Це ні до чого не призведе. А ти як, добре, так? Ну, слухай, мені треба сходити на закупи і приготувати вечерю - ми з Пітером вирішили провести вечір разом. Тож, побачимося пізніше.“

Бачу, що вона мною не цікавиться зовсім.



Ввічливість
і люб'язність
- це не слабкість.

Принципи ввічливого і доброзичливого спілкування

- висловлюйтеся лаконічно і чітко
- цікавтеся тим, що говорить ваш співрозмовник
- не перебивайте співрозмовника
- не завадите трохи самоіронії

Діалог - це не монолог!

Порушення принципів комунікації часто є основою сімейних і робочих конфліктів



Вихвалання,
егоїзм,
самозакоханість.