Riješite se napetosti u tren oka

1. Duboko udahnite tri puta, neka udah i izdah traju minimalno 5 sekundi. Tako ćete usporiti ubrzani puls i protok hormona stresa.
2. Primite za ruku voljenu osobu. Dodir smiruje.
3. Žvačite žvakaču gumu. Žvakanjem ćete opustiti vilicu, koja je često kruta uslijed napetosti.
4. Prošećite, makar po uredu. Maknite se od svog radnog stola, popričajte sa kolegama ili popijte čašu vode. Kretanje će vam pomoći da se riješite tjelesne napetosti.
5. Legnite se tako što ćete savinuti koljena i stopala postaviti ravno na tlo. Taj postupak smiruje um.
6. Izađite na sunce nekoliko minuta. Zatvorite oči, dopustite tijelu da upije malo sunčeve topline.
7. Vrištite. Preferirano kad ste sami i kad nikoga nećete ustrašiti. Vikanje, vrištanje, pa čak i glasno smijanje dobar je način kako ispoljiti stres. Osjećat ćete se znatno bolje nakon što stres izbacite glasnim vriskom van.
8. Zabavite se biljkama. Zalijte ih, skinite suho lišće, obrežite ih.
9. Meditirajte. To ne mora biti dugačak proces ukoliko nemate vremena ili ste na poslu, možete nekoliko puta ponoviti omiljenu frazu, misao vodilju, vaš životni moto.

U 10 minuta do dobrog raspoloženja

1. Nazovite prijatelja kojem ćete ispričati što se dešava. Kada vokaliziramo svoje misli, lakše ih možemo probaviti. I ne samo to, vaš prijatelj će imati pokoji savjet kako da se suočite sa situacijom i njegov miran pristup može vas smiriti.
2. Razmislite malo o osobi koja vam stvara stres i probleme. Je li ta osoba pod pritiskom i stresom? Empatija ublažiti napetost i pomaže vam sagledati situaciju iz druge perspektive.
3. Pogledajte neki smiješan video na Internetu. Smijanje pomaže suzbiti djelovanje hormona stresa.
4. Prisjetite se svih pozitivnih stvari u vašem životu. Nije sve tako crno.
5. Napravite detaljan plan kako ćete riješiti svoju stresnu situaciju. Tako će se sve činiti izvedivo i nećete imati osjećaj kao da ste na rubu ponora.
6. Isplanirajte putovanje, godišnji odmor. Poanta je u tome da skrenete misli na nešto ugodno.
7. Pospremajte. Napravite bilo što, kada ste produktivni rješavate se stresa. Pospremanjem, čišćenjem ili organiziranjem torbice vi imate kontrolu nad situacijom, a to ublažava stres.
8. Šetajte, joggirajte. Vježbanje potiče lučenje endorfina i izbacuje višak negativne energije iz tijela.

Postignite mirnoću uma

1. Pripremite si opuštajuću kupku. Upalite mirisne svijeće, pustite laganu glazbu, objesite „Ne smetaj“ znak na vrata.
2. Razgovarajte sa nekime o svom problemu. Ne morate sve sami riješiti.
3. Osigurajte si nekoliko minuta dnevno samo za sebe. Ustanite 20 minuta prije drugih ukućana i uživajte u jutarnjoj kavi, samoći i tišini.
4. Napravite popis za sutrašnji dan. Zapisivanje zadataka i obaveza pomoći će vam da se ne osjećate prenatrpano i da imate red u svom danu, tako također nećete ništa zaboraviti napraviti.

Prevencija stresa

1. Za ono što vas veseli i opušta nađite vremena u svom rasporedu. Svi trebamo ispušni ventil.
2. Vježbajte redovito. Vježbanjem se najlakše i najbrže rješavamo napetosti.
3. Njegujte prijateljstva. Prijatelji su jako važni, uz njih se opuštamo, oni su naše svojevrsne srodne duše.
4. Vodite računa o spavanju. Popodnevno odmaranje također smanjuje stres.
5. Podijelite zadatke, ne morate sve sami obaviti. Neka svatko od ukućana vodi brigu o jednom zadatku. Slično je na poslu, ukoliko možete zamolite kolege da vam pomognu sa teškim zadatkom ili projektom.
6. Na nekoliko minuta dnevno zaboravite sve što se dešava oko vas. Fokusirajte se na to gdje ste, uživajte u prirodi. Budite prisutni