

CZUJESZ PRZYTŁOCZENIE? POZNAJ PROSTE STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I ODZYSKAJ KONTROLĘ NAD SWOIM SAMOPOCZUCIEM.

1

Uważność i oddech

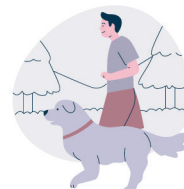
Praktykuj głęboki oddech i ćwiczenia uważności, takie jak skanowanie ciała czy medytacja, aby ograniczyć nadmierne myślenie.



2

Aktywność fizyczna i ruch

Ćwiczenia uwalniają endorfiny, zmniejszając stres. Idź na spacer, rozciągnij się lub zrób krótki trening. Nawet drobne ruchy (np. potrząsanie rękami, kręcenie ramionami) mogą pomóc rozładować napięcie.



3

Listy zadań i priorytetyzacja

Użyj listy zadań, aby podzielić je na mniejsze, wykonalne kroki. Najpierw zajmij się najważniejszymi zadaniami i wyznacz realistyczne terminy, aby uniknąć przytłoczenia.



4

Dziennik oczyszczania myśli

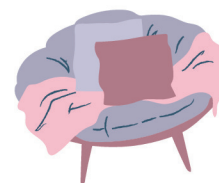
Poświęć kilka minut dziennie na zapisywanie niespokojnych myśli lub obaw w dzienniku. Wyrażenie tych uczuć może przynieść jasność i zmniejszyć obciążenie psychiczne.



5

Stwórz kącik spokoju

Przygotuj wyznaczone miejsce do wyciszenia. Wypełnij je poduszkami, zabawkami antystresowymi lub pachnącymi świeczkami. Może służyć jako azyl, gdy potrzebujesz przerwy.



6

Pozytywna playlista

Stwórz playlistę z uspokajającą lub podnoszącą na duchu muzyką, której możesz słuchać w chwilach stresu. Muzyka ma ogromny wpływ na nastrój i może szybko ukoić lęk.

