ПАМЯТКА ОТ СТРЕСССА

1. Самый простой способ-это расслабиться. Можно выпить чашечку горячего чая, кофе или какао. Скушать ваше любимое печенье или бублики.
2. Можете немного размяться лёгкой зарядкой, или просто потянуться в разные стороны.
3. Можете полежать в ванне с пеной, лепестками роз и аромамаслами. Создайте вокруг себя ароматный рай, блаженство.
4. Моте лечь на кровать, закрыть глаза и просто помечтать, о чём угодно, что только ваша фантазия пожелает. Можете вспомнить что-то особенно приятное в вашей жизни.
5. Часто помогают письма, записки. Весь стресс или всю злость вы можете выплеснуть на бумагу. Написать всё, что думаете, позже перечитать и выбросить. С мятым комком бумаги уйдёт весь стресс.