

Jak sobie radzić ze stresem?

Niewątpliwie stanem towarzyszącym nam w codziennym funkcjonowaniu jest stres. I chociaż jego całkowita eliminacja z życia jest wręcz niemożliwa, to jednak jesteśmy w stanie nauczyć się go kontrolować.

Poniżej przedstawiamy kilka praktycznych sposobów jak sobie z nim radzić i co zmniejszy jego nasilenie:

- wysypiaj się – pamiętaj o regularnym śnie w wymiarze około 8 godzin dziennie, staraj się chodzić spać o stałych porach,
- staraj się uspokoić rzekę myśli – natłok myśli jest normalną reakcją na stres, postaraj się uspokoić, zamknąć oczy i głęboko oddychać myśląc o czymś przyjemnym,
- regularnie uprawiaj sport – aktywność fizyczna w wymiarze 45 min dziennie znacząco wpłynie na poziom codziennego stresu,
- zdrowo się odżywiaj – dieta ma kluczowy wpływ na poziom hormonów i sposób ich wytwarzania (staraj się, aby podstawę Twojej diety stanowiły surowe owoce i warzywa, unikaj mięsa i niektórych ryb, które wbrew pozorom wcale nie są zdrowe, z uwagi na zawartość dużej ilości metali ciężkich),
- stosuj techniki relaksacyjne – słuchanie muzyki i odgłosów przyrody, wizualizację medytację, gorące aromatyczne kąpiele, jogę, rozciąganie,

Z pewnością zastosowanie się do powyższych technik pozwoli obniżyć poziom stresu oraz spowoduje większą radość z życia.