

30 prostych sposobów na zredukowanie stresu

1. Weź gorącą kąpiel lub prysznic.
2. Połóż się z uniesionymi nogami i obserwuj swój oddech.
3. Wypróbuj kolorowanki dla dorosłych. Gotowe arkusze do wydrukowania znajdziesz w internecie.
4. Wyjdź na chwilę na balkon lub wpuść świeże powietrze do mieszkania.
5. Wypij ciepły napój bez kofeiny lub alkoholu, np. kakao.
6. Wyobraź sobie dokładnie miejsce, w którym poczujesz się bezpiecznie.
7. Zapisz swoje emocje.
8. Nawilż dłonie balsamem do ciała.
9. Posłuchaj ulubionej muzyki.
10. Wykorzystując to, co masz w domu, poszukaj przyjemnego zapachu - np. robiąc kakao lub zapalając świece zapachowe.
11. Zrób sobie mały masaż twarzy, zataczając palcami na skroniach małe kręgi.
12. Rozciągnij ciało, koncentrując się na szyi, ramionach i nogach.
13. Zagraj w grę planszową lub rozwiąż krzyżówkę.
14. Jeśli posiadasz zwierzątko, przytul go.
15. Weź udział w zajęciach jogi online.
16. Zapisz swoje zmartwienia i wyrzuć kartkę do śmieci.
17. Zaśpiewaj swoją ulubioną piosenkę.
18. Zatrzymaj się, spowolnij swój oddech i zauważ pięć rzeczy wokół siebie.
19. Zapal świecę i przez kilka minut obserwuj płomień.
20. Napełnij kieliszek do wina wodą i sprawdź, jaki dźwięk wydaje pocieranie mokrym palcem po krawędzi kieliszka.
21. Zapisz trzy małe rzeczy, za które dziś czujesz wdzięczność.
22. Zadzwoń do osoby, która Cię rozśmieszy.
23. Przejrzyj stare zdjęcia ze swoich najlepszych podróży.
24. Wstuchaj się w dźwięki natury.
25. Zrób sobie w domu małe spa - nałóż kojącą maseczkę na twarz lub zrób sobie pedicure.
26. Pobierz jedną z bezpłatnych aplikacji i rozpocznij praktykę medytacji.
27. Napisz list wdzięczności do bliskiej Ci osoby.
28. Zrób kilka przysiadów, skłonów i innych ćwiczeń w domu (możesz też zapisać się na takie zajęcia online).
29. Obejrzyj zabawny filmik, komedię lub stronę z memami.
30. Powiedz bliskiej osobie, że ją kochasz.