

# Как формировать стратегию, чтобы противостоять стрессу

Чтобы научиться контролировать стресс, проанализируйте свой образ жизни, приобретенный опыт и разработайте собственную стратегию противостояния стресса.

## Здоровые привычки

- Соблюдайте режим сна.
- Питайтесь здоровой пищей.
- Находите время для хобби.
- Общайтесь с друзьями.
- Время от времени уединяйтесь.

## Физические упражнения

- По 20 минут в день прогуливайтесь пешком.
- Купите видеокассету или книгу с упражнениями. Занимайтесь в удобное для вас время. Не ленитесь.
- Запишитесь в спортивную секцию или школу бальных танцев.

## Жизненный опыт

- Осознайте ваши возможности.
- Принимайте перемены.
- Научитесь говорить нет.
- Признайте свои недостатки.
- Объективно оценивайте ситуацию.
- Делайте по возможности все вовремя.

## Здоровое поведение

- Если вас что-то беспокоит, решите, должны ли вы предпринимать какое-либо действие.
- Расположите проблемы в порядке убывания их значимости.
- Избавьтесь от беспокойства.
- Созерцайте красоту природы.
- Взгляните на проблему со стороны.
- Найдите корень зла.