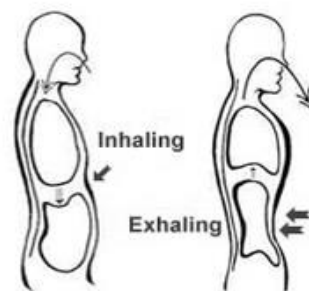


## Combaterea stresului pe termen scurt

E posibil să ne simțim din când în când copleșiți sau stresați. Iată câteva modalități de a gestiona stresul din viața dumneavoastră:

### 1 Este ușor: numărați 1, 2, 3 și respirați adânc!

Inspirația adâncă vă poate calma corpul și mintea. Închideți ochii și inspirați adânc, stați așa 2 secunde și apoi expirați timp de 5 secunde. Repetați până vă simțiți calmi și energici.



### 2 Relaxarea se face prin întindere

Întinderea ajută la relaxarea mușchilor și este un prim pas pentru relaxarea minții. Puteți folosi orice tehnică de întindere pe care o știți sau încercați acest exercițiu rapid de întindere a gâtului: duceți-vă mâna stângă deasupra capului, cât să atingeți cu degetele vârful urechii drepte. Trageți ușor capul spre umărul stâng, simțind o senzație subtilă de întindere prin partea dreaptă a gâtului. Stați așa pentru câteva secunde, să simțiți cum vi se întind mușchii. Apoi faceți același lucru pe cealaltă parte. Atenție! Aceste exerciții de întindere nu trebuie să provoace dureri, ci dacă le faceți ușor, în punctele corecte, aceste exerciții pot fi tehnici cu adevărat utile.



### 3 **Dormiți bine**

Este important să nu vă perturbați ciclul natural al somnului, iar dacă ațipiți 20 minute după amiaza, aceasta poate fi o modalitate excelentă de refacere și de odihnă peste zi. De asemenea vă puteți informa pentru a obține sfaturi noi cu privire la un somnul mai bun în timpul nopții.



### 4 **Luați ceva nutrienți pentru sistemul dumneavoastră!**

Hrănindu-vă corpul activ și mintea cu mâncare hrăitoare, vă ajută să vă mențineți în formă și plini de energie. O gustare pentru dumneavoastră poate fi o banană dulce, un măr sau un grapefruit. Dacă nu, încercați niste nuci, legume sau batoane de cereale. Verificați informațiile legate de nutriție.



### 5 **Faceți mișcare pentru o mai mare relaxare!**

Exercițiile pot ajuta funcționarea inimii și secretarea endorfinelor, energizând corpul și mintea dumneavoastră. Faceți o plimbare vioaie sau alergați în jurul blocului, pentru a avea o minte limpede. Puteți afla mai multe modalități de a fi activ din punct de vedere fizic.



### 6 **Întâlniți-vă cu oameni care vă pot sprijini!**

Dacă este un prieten sau un profesionist care să vă ofere suport în acest demers, se pot face minuni ajutându-vă în perioade de stres.

