

Лист із вправами

Я ЗМЕНШУЮ СВІЙ СТРЕС ЧЕРЕЗ ДІЯЛЬНІСТЬ



Перелік заходів для тих, хто не знає (або вже не знає), що робити, коли щось йде не так.

Стимулююча діяльність

- **Вправа**
Ходьба, біг, тренування з вагою, похід у спортзал, гра в командний вид спорту.
- **Побутові завдання**
Прання або прибирання, миття посуду, прибирання з пилососом, витирання пилу.
- **Садівництво**
- **Кулінарія**
- **Дзвінок другу**
- **Прийом їжі не вдома**
- **Вихід за покупками**
- **Перегляд фільмів, серіалів, читання книг або слухання музики**
Його улюблені, джерела інших емоцій.
- **Читання газети або журналу**
- **Гра**
у відеоігри, наодинці (наприклад) або в компанії.
- **Вдячність**
Займайся волонтерством, роби подарунки, проявляй увагу.

Заспокійливі заходи

- **Їжа**
Споживайте гарну їжу або закуски, пийте смачні напої (без алкоголю), влаштовуйте пікнік.

Лист із вправами Я ЗМЕНШУЮ СВІЙ СТРЕС ЧЕРЕЗ ДІЯЛЬНІСТЬ

- **Запалювання свічки**
- **Споглядання**
Витвір мистецтва або пейзаж, зірки, похід в гарне місце.
- **Спів**
- **Послухайте**
заспокійливу або зворушливу музику, звуки природи або навколишнього середовища, пройдіть сеанс розслаблення.
- **Відчуття**
Ваш улюблений аромат, запахи природи або квітів, щось апетитне.
- **Побалуйте своє тіло**
Прийміть ванну або душ, ванну для ніг, зачіску або масаж, зробіть манікюр.
- **Погладьте домашнього улюбленця**
- **Смійтеся або посміхайтеся**

i джерело: Ігор Тір'єз

