

# Am grijă de mine!!

## 5 pași antistres



**Respiră adânc! Închide ochii, stai așezat și concentrează-te asupra unei respirații corecte.**



**Fă ceva amuzant, distractiv. Fă lucruri care îți plac cu adevărat. Poți repeta o coregrafie draguță, poți confecționa ceva din materiale colorate sau poți asculta muzică.**

**Fii recunoscător. Fă o lista a lucrurilor pentru care poți fi recunoscător. Simpla creare a listei te va ajuta să-ți concentrezi atenția pe aspectele bune din viața ta.**



**Planifică. Este întotdeauna de ajutor să îți faci o listă cu sarcinile urgente pentru o zi. Apoi le poți tăia cu o linie pe cele pe care l-ai îndeplinit.**

**Râzi. Acesta cu siguranță conduce la reducerea cortisolului, cunoscut ca hormon al stresului.**

