ЩОДЕННЕ УНИКНЕННЯ СТРЕСУ

1. **Плануйте свій час. Саме це дозволить знайти вільні та приємні хвилини для себе!**
2. **Плануйте звечора, що одягнути на ранок, чим поснідати. Це додасть позитиву у будні.**
3. **Намагайтеся завжди мати кілька хвилин запасу, щоб не відчувати себе невстигаючим.**
4. **Систематична фізична активність сприяє позитивному настрою.**
5. **Насолоджуйтесь маленькими моментами: смачним чаєм, новим аксесуаром на робочому місці.**
6. **Смійтеся і жартуйте частіше. Вироблення ендорфінів («гормонів щастя») врівноважує настрій та стимулює імунну систему.**
7. **Проводьте час на відкритому повітрі. Насолоджуйтесь сонячними променями.**
8. **Не забувайте про хобі – це перевірений антидепресант.**
9. **Медитація допоможе повернути гармонію. Спокійне дихання, музика - кожен обирає своє.**
10. **Відводьте достатньо часу на сон.**
11. **Здорове харчування – чудовий антистрес!**
12. **Спілкуйтеся з дітьми, батьками, друзями,рідними, знайомими. Проводьте онлайн-обговорення фільмів, книг тощо.**

Думайте позитивно і живіть активно!