

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM NA CO DZIEŃ?

Cenne wskazówki
dla każdego

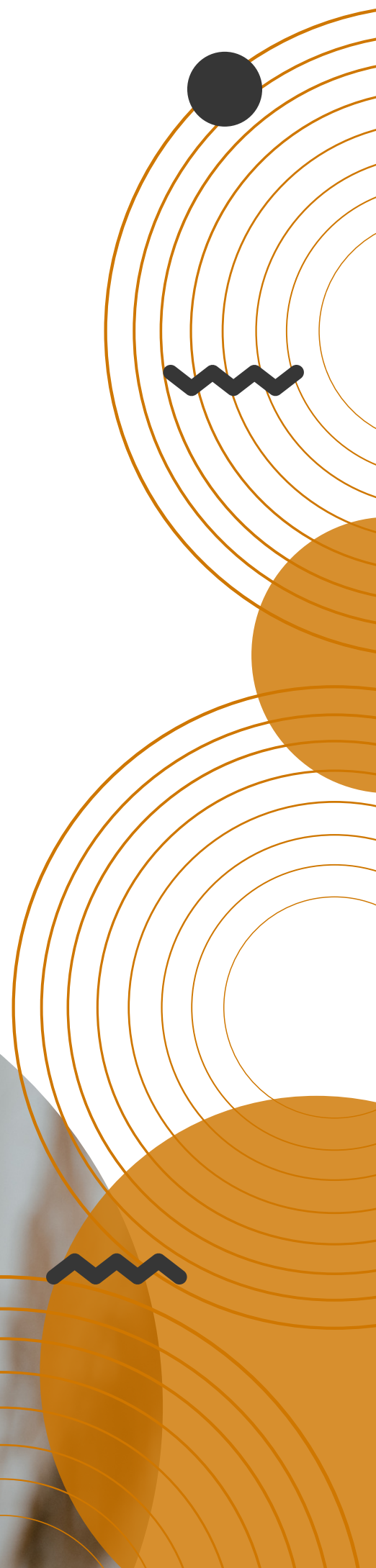
PRACOWNIA ROZWOJU
OSOBISTEGO PRO
TARNOWSKIE GÓRY
UL. KRÓLIKA 6
TEL. +48 504 428 732

Jadwiga Wylağ



Jak radzić sobie ze stresem na co dzień?

Zjawisko stresu dotyczy każdego z nas. Kryzysowe sytuacje, wyzwania, trudne relacje pojawiają się na co dzień w naszym życiu. Przewlekły, chroniczny stres wpływa bardzo niekorzystnie na zdrowie fizyczne i psychiczne.



Jak radzić sobie ze stresem na co dzień?

Jak radzić sobie, żeby nie doszło do przeciążenia organizmu. Istnieje wiele skutecznych strategii, z których możemy korzystać, my rekomendujemy:

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Regularne ćwiczenia mogą pomóc rozładować gromadzące się napięcie. Wartościowy jest profesjonalnie przeprowadzony trening jak i również zabawa z dziećmi czy spacer na świeżym powietrzu -każda aktywność powoduje, że uwalniają się tzw. „hormony szczęścia” co sprzyja samoregulacji.

TECHNIKI RELAKSACYJNE

Medytacja, głębokie oddychanie, czy profesjonalne techniki relaksacyjne są dostępne dla każdego. Warto się ich nauczyć i praktykować. Systematyczne ich stosowanie może przynieść wymierne efekty wyciszając nas, poprawiając ogólne samopoczucie, ale też obniżając znacząco poziom lęku.

Polecamy korzystanie z relaksacji progresywnej Jacobsona, treningu autogennego Schultza, medytacji mindfulness i przede wszystkim z techniki oddychania przeponowego.

Jak radzić sobie ze stresem na co dzień?

DOBRY SEN

Dbaj o dobry wartościowy sen - on odpowiada za regenerację organizmu - staraj się spać 7-9 godzin każdej nocy.

ZDROWA DIETA

Dobrze zbilansowana zdrowa dieta wspiera ogólne samopoczucie. Warto zadbać o kondycję organizmu przestrzegając zaleceń związanych ze zdrowym odżywianiem zawartych w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej.

CZAS DLA SIEBIE

Niezwykle ważne jest dostarczanie sobie pozytywnych wrażeń i przeżyć. Znajdź czas na hobby lub działania, które sprawiają ci przyjemność i radość.

DOBRE RELACJE

Osoby posiadające krąg wsparcia społecznego czują się bezpieczniej, stabilniej na co dzień. W sytuacjach trudnych mogą porozmawiać z kimś, komu ufają, opowiedzieć o swoich uczuciach i troskach, dzięki czemu szybciej i sprawniej przechodzą przez sytuacje kryzysowe, osiągając równowagę emocjonalną.

Jak radzić sobie ze stresem na co dzień?

FORMUŁOWANIE CELÓW

REALISTYCZNYCH

Poziom zadowolenia z życia, satysfakcja w dużej mierze zależy od tego w jakim stopniu realizujemy założone przez siebie cele życiowe. Unikaj nakładania na siebie zbyt wielu obowiązków, planuj adekwatnie do możliwości.

POZYTYWNE MYŚLENIE

Świadomie koncentruj się i dostrzegaj pozytywne aspekty tego co nas otacza. Sposób myślenia o rzeczywistości determinuje to jakie emocje przeżywamy. Dzięki sile pozytywnego myślenia aktywnie reagujemy na zmiany, rozwiązujemy problemy, dążymy do realizacji swoich marzeń.

Równie ważne i skuteczne jest praktykowanie wdzięczności. Skupianie się na pozytywnych aspektach życia może poprawić nastrój i ogólną kondycję psychiczną.

BĄDŹ NA BIEŻĄCO



<https://www.facebook.com/protarnowskiegory>



<https://www.instagram.com/pracownia.rozwoju.osobistego/>



[konto na TIK TOK](#)