# Как избежать стресса:

***\* научитесь по-новому смотреть на жизнь \* не будьте максималистом \* будьте оптимистом \* регулярно занимайтесь физическими упражнениями***

***\* стремитесь к разумной организованности \* учитесь говорить «НЕТ»***

***\* не концентрируйтесь на себе \* не копайтесь в своем прошлом***

***\* питайтесь правильно \* высыпайтесь***

***\* не злоупотребляйте чаем, кофе***

***\* учитесь радоваться жизни***

***Как помочь себе быстро снять стресс:***

1. ***поговорите о своих проблемах с кем-нибудь, кому вы доверяете***
2. ***физические упражнения***
3. ***глубокое дыхание***
4. ***расслабление***
5. ***отрыв от повседневности***
6. ***массаж***
7. ***пересмотр жизненных позиций***