

Чек-лист: как не довести себя до стресса

Используйте эти простые техники, чтобы избежать или справиться со стрессовым состоянием

- Говорить комплименты:** себе, коллегам, родным
- Написать памятку «Мои хорошие качества, мои способности и мои достижения»:** читать при наступлении плохого настроения
- Когда в голову настырно лезут мысли, что все плохо и у вас ничего не получается, насильно заставлять себя думать о хорошем**
- Расписать методы и способы, как отдохнуть, если есть 5 минут, если есть 15 минут, один час, один день, одна неделя:** использовать в подходящий момент
- Разгружать голову от идей и проблем:** выписывать их на листок, складывать в отдельную коробку, сортировать по вечерам
- Попробовать разные техники тайм-менеджмента**
- Не брать на себя работы больше, чем можете выполнить:** научитесь говорить "Нет" и просить о помощи