

A woman with blonde hair, wearing a blue strapless dress, is sitting in a meditative lotus position on a lush green grassy hill. She is looking upwards and to the left with a serene expression. The background features a vast, hazy landscape of rolling green hills and distant mountain peaks under a soft, overcast sky. The overall mood is peaceful and contemplative.

ПСИХОЛОПЯ: 6 КРОКІВ ДО ЖИТТЯ БЕЗ СТРЕСУ

Буває таке, що ми, самі того не відаючи, ускладнюємо собі життя і робимо стрес невід'ємною частиною свого життя

Ось кілька порад, які допоможуть вам знизити рівень стресу і знайти гармонію із самим собою



1

Ставте конкретні і реалістичні цілі



- Коли мета сформульована нечітко, без конкретики і обмежень в часі, досягти її навряд чи вдасться. Ви, начебто, робите якісь кроки в напрямку мети, а результату немає, тільки розчарування. При цьому, якщо розбити глобальну мету на кілька дрібніших і конкретних цілей, шанси на успіх відразу виростуть.
- Цілі мають бути реалістичними і досяжними. Ну не опануєте ви іноземну мову досконало за тиждень. Пам'ятайте про це!
- Заганяючи себе в жорсткі рамки, ви зазнаєте невдачі і переживаєте. Ставте собі складні, але реальні завдання, досягайте бажаного і насолоджуйтеся результатами навіть дрібних перемог.

2

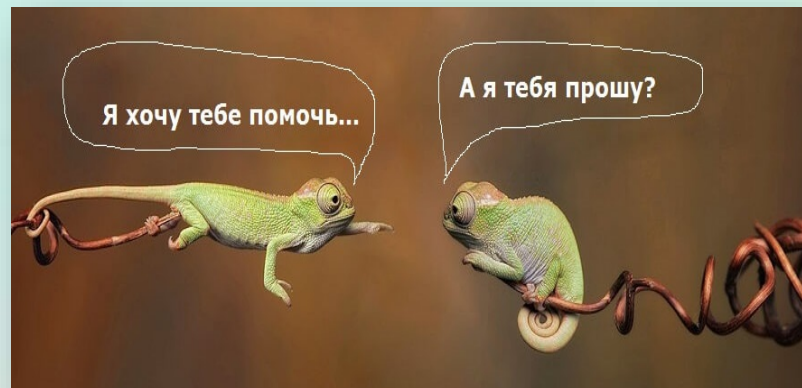
Не мучайте себе прагненням бути перфекціоністом у всьому



- Постійне прагнення до досконалості і завищені вимоги до себе не додадуть вам щастя. Якщо ви можете щось зробити добре - робіть. Можете ще краще - вперед! Але постійне самокопання і прагнення до вдосконалення дрібниць здатне довести до нервового зриву.
- Зверніть увагу, що постійна увага до дрібниць здатна відвернути ваш фокус від дійсно чогось важливішого, ніж удосконалення дрібних деталей в гонці за ідеальним результатом.
- Вмійте зупинитися і відчувати момент «я виконав відмінну роботу і в повній мірі задоволений собою».

3

Не намагайтеся змінити іншу людину



- Дайте іншим жити так, як вони того хочуть. Кожна людина робить вибір самостійно і усвідомлено, які приймати рішення і який спосіб життя вести.
- Підлаштовувати дорослу людину під свої очікування - марна трата свого часу і сил, з якою практично неможливо впоратися. А стрес, як результат невиправданих очікувань, не змусить себе чекати.

4

Будьте впевнені в собі, не чекайте схвалення ваших кроків



- «Робити тільки те, що схвалюють інші - означає позбавити себе можливості самовираження і самореалізації» - саме ця фраза повинна супроводжувати вас у будь-якій справі.
- Вчіться приймати зважені рішення самостійно, покладаючись на свої цілі й потреби, навіть якщо близькі вважають це не найвірнішим кроком. Оскільки, якщо чекати на схвалення всіх важливих кроків і міняти все наперекір своїм бажанням, є ризик прожити не своє життя.
- Звичайно, прислухатися до порад непогано, але постійно озиратися на інших не варто.

5

Будьте організовані і пунктуальні



- Це стосується і розпорядку дня, і бардаку на столі, і бардаку в голові. Жити в нескінченному хаосі досить непросто, тому просто привчіть себе до порядку. Вчасно викидайте непотрібні відслуживші речі, будьте відкриті новому.
- Не запізнюйтесь: інакше ви не тільки підводите людей, а й «нагороджуєте» себе додатковою порцією стресу.
- Намагайтеся ретельніше планувати збори і закладайте трохи більше часу, щоб напевно встигнути до призначеного часу з урахуванням форс-мажорних обставин.

6

Не відмовляйте собі в задоволеннях, не нехтуйте відпочинком



- Дозволяйте собі час від часу маленькі радості: проведіть всю неділю за книгою, прийміть ванну з піною, купіть нову сукню, сходите на урок верхової їзди.
- Не забувайте приділяти час своєму хоббі, воно допоможе вам відволіктися від стресу. Коли ви зайняті справою, яку щиро любите, отримуєте задоволення і розслабляєтеся.
- Розслаблятися потрібно. В іншому випадку вас чекає емоційне вигорання. Коли закінчите всі термінові справи, закрийте ноутбук і зробіть перерву. Намагайтеся закінчувати роботу в будні, щоб присвятити вихідні відпочинку.



СПОКОЮ, ГАРМОНІЇ І НАТХНЕННЯ
КОЖНОМУ ВАШОМУ ДНЮ!