

## Научитесь управлять стрессом каждый день.

- Используйте звонок телефона или звук запускаемого компьютера как сигнал, чтобы глубоко вздохнуть и расслабиться.
- Перед едой, посидите спокойно и расслабьтесь. Прекратите все дела на время еды.
- Успокойтесь. Когда вы моете посуду, делаете уборку, используйте эти моменты, чтобы расслабиться.
- Постарайтесь за время пути с работы домой перейти от рабочего ритма к домашнему. Посидите в машине, чтобы все утряслось, прежде чем войти домой.
- После одного этапа работы отдохните, прежде чем перейти к другому. Но когда вы что-то делаете, уделяйте этому все ваше внимание.
- Возьмите отгул или выходной просто так (а не потому, что вы больны), и наслаждайтесь ощущением, что вам ничего не нужно делать.
- Выспитесь как следует.
- Учитесь видеть забавную сторону событий.