

# Стресс, на ВЫХОД

## Чек-лист завершения стресс-реакции

Сам по себе стресс не вреден, а вот застревать в нем опасно. Простые практики из этого чек-листа помогут вовремя завершить цикл стресс-реакции. Важно делать их каждый день — ведь у стресса нет выходных.

Выберите один или несколько способов, которые нравятся вам больше всего. Каждый день уделяйте им 15-30 минут. Получилось — закрасьте звездочку, улыбнитесь и похвалите себя.

### Способы завершить цикл стресс-реакции:

- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ вечерняя пробежка вокруг дома
- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ танцы
- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ нарисовать картину акварелью
- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ поплакать от души
- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ похохотать над комедией
- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ дыхательные упражнения
- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ медитация