https://www.kudika.ro/articol/Virale/47183/ghidul-unui-profesor-de-psihologie-pentru-o-viata-fara-stres.html?fbclid=IwAR3zg1OEvuhgrxT9GhaGPxAzHFvT3YIVnRZevjCp9RTvSNuGH-99DNWcX84https://bs.serving-sys.com/serving/adServer.bs?cn=display&c=19&mc=imp&pli=29429793&PluID=0&ord=%5btimestamp%5d&rtu=-1

**Ghidul unui profesor de psihologie pentru o viata fara stres**

**Iata care sunt cele 101 de lucruri pe care le putem face pentru a duce o viata lipsita de stres.**

1. Trezeste-te cu 15 minute mai devreme.

2. Pregateste-te cu o seara inainte pentru urmatoarea zi.

3. Evita sa porti haine stramte.

4. Evita sa te bazezi pe ajutorul produselor chimice.

5. Programeaza-ti intalnirile din timp.

6. Nu te baza pe memoria ta. Scrie pe un biletel.

7. Practica intretinerea preventiva.

8. Fa dubluri la cheile pe care le ai.

9. Spune "Nu" mai des.

10. Seteaza-ti prioritatile in viata.

11. Evita oamenii negativi.

12. Foloseste-ti timpul cu cap.

13. Simplifica timpul acordat meselor zilei.

14. Intotdeauna fa copii actelor importante.

15. Anticipeaza-ti nevoile.

16. Repara orice lucru care nu merge asa cum trebuie.

17. Cere ajutorul atunci cand trebuie sa faci ceva ce nu vrei (sau nu iti place).

18. Imparte sarcinile generale in obiective mai mici.

19. Priveste problemele ca si cum ar fi provocari.

20. Priveste in mod diferit provocarile.

21. Fa-ti viata mai usoara.

22. Zambeste.

23. Fii pregatit pentru ploaie.

24. Gadila un copil.

25. Mangaie un animal de companie.

26. Nu trebuie sa stii tot timpul toate raspunsurile.

27. Cauta luminita de la capatul tunelului.

28. Spune ceva dragut unei persoane.

29. Invata un copil sa inalte un zmeu.

30. Plimba-te prin ploaie.

31. Fa-ti timp sa te joci zi de zi.

32. Fa o baie cu spume.

33. Fii constient de deciziile pe care le iei.

34. Ai incredere in tine.

35. inceteaza sa-ti mai spui lucruri negative.

36. Imagineaza-ti ca esti o persoana care castiga mereu.

37. Dezvolta-ti simtul umorului.

38. Nu te mai gandi ca maine va fi o zi mai buna.

39. Seteaza-ti scopuri.

40. Danseaza mai des.

41. Saluta un strain.

42. Spune-i unui prieten sa te imbratiseze.

43. Priveste mai des stelele.

44. Respira lent.

45. Invata sa fluieri.

46. Citeste o poezie.

47. Asculta o piesa simfonica.

48. Mergi la o piesa de balet.

49. Citeste o carte sub o paturica.

50. Fa ceva nou.

51. Renunta la un obicei negativ.

52. Cumpara-ti flori.

53. Fa-ti timp si miroase florile.

54. Cauta sprijin in cei apropiati.

55. Cere unei persoane sa fie umarul pe care poti plange.

56. Fa astazi ce ai de facut. Nu lasa pe maine.

57. Invata sa fii zambaret si carismatic.

58. Pune siguranta pe primul plan.

59. Orice faci, fa-o cu moderatie.

60. Acorda atentie aspectului exterior.

61. Incearca sa faci lucrurile excelent, nu perfect.

62. Depaseste-ti limitele un pic, in fiecare zi.

63. Priveste o opera de arta.

64. Murmura un cantec.

65. Pastreaza-ti greutatea corporala.

66. Planteaza un copac.

67. Hraneste pasarile.

68. Exerseaza eleganta si bunele maniere in momente dificile.

69. Ridica-te si intinde-te.

70. Fa-ti intotdeauna un plan de rezerva.

71. Invata un joc nou.

72. Invata o gluma.

73. Fii responsabil pentru sentimentele tale.

74. Invata sa iti cunosti nevoile.

75. Invata sa devii un ascultator mai bun.

76. Cunoaste-ti limitele si fa-i si pe cei din jurul tau sa fie constienti de acestea.

77. Ureaza-i unei persoane sa aiba o zi buna.

78. Joaca-te cu un avion de hartie.

79. Fa exercitii in fiecare zi.

80. Invata versurile de la o piesa noua.

81. Mergi la munca mai devreme.

82. Fa curatenie in dulap.

83. Joaca-te cu un copil.

84. Mergi la un picnic.

85. Ia un drum diferit catre locul de munca.

86. Pleaca de la munca mai devreme (insa cere acordul superiorilor).

87. Pune un odorizant in masina.

88. Uita-te la un film si mananca popcorn.

89. Scrie un biletel pentru o persoana draga de departe.

90. Mergi la un meci de fotbal si tipa.

91. Gateste un fel de mancare preferat si ia masa la lumina lumanarilor.

92. Recunoaste importanta iubirii neconditionate.

93. Aminteste-ti ca stresul este o atitudine.

94. Scrie intr-un jurnal.

95. Zambeste mai des.

96. Aminteste-ti ca intotdeauna ai mai multe optiuni.

97. Tine aproape o legatura emotionala cu oameni, locuri si lucruri.

98. Nu mai incerca sa repari alti oameni.

99. Dormi mai mult.

100. Vorbeste mai putin si asculta mai mult.

101. Fa complimente oamenilor pe care ii intalnesti.

Un sfat BONUS: Relaxeaza-te, fa lucrurile pas cu pas. Ai o viata intreaga la dispozitie ca sa o traiesti.

*foto prima pagina: arigato, Shutterstock*