

Nola moldatu estresarekin

ESTRESAK JO BAZAITU



BEHAR ADINA ATSEDEN HARTUZ

Edan neurrian edari bizigarriak (edari energetikoak, kafea, Coca Cola, tea, zenbait sendagai), lo egin gutxienez 7-8 orduz gauez eta noizean behin atsedean hartu egunean zehar.

TENTSIO FISIKOA ASKATUZ



Erlaxatzeko, arnas hartzeko teknikaren bat praktikatu edo beste jarduera lasaigarrien bat egin, hala nola musika entzutea, paseatzea edo irakurtzea.

ESTRESA KONPENTSATUZ

Geure buruarekin gustura egoteko moduko jarduerak egin eta egunero gozatzeko moduko zerbaitekin egin.



GURE SENTSAZIOEI BURUZ HITZ EGINEZ



EGOEREI AURRE EGINEZ

Egoera batean parte guztiei erreparatu, bai zailtasunei bai aukerei, eta "dena gaizki dago" moduko orokortasunak saihestu. Besteengan konfiantza izan eta nor bere burua preziatu. Gauzak umorez hartu.

