

Πώς να μένετε ήρεμοι και να μην ανγχώνεστε σε δύσκολες καταστάσεις

Όταν κάνετε πολλά πράγματα και δεν ξέρετε από πού να ξεκινήσετε, κάντε μία λίστα., τοποθετήστε τις δουλειές που έχετε να κάνετε με σειρά προτεραιότητας και αφού σκεφτείτε ένα χρονοδιάγραμμα, προσπαθήστε να το τηρήσετε.

Αν διαβάζετε και ξαφνικά νιώσετε ένα κύμα πανικού αφήστε το διάβασμα για 10-15 λεπτά και απασχοληθείτε με κάτι που σας αρέσει ή κοιμηθείτε για λίγο.



Μην υποτιμάτε το γέλιο. Είναι ένα από τα καλύτερα αγχολυτικά. Τα αστεία, τα ανέκδοτα, μια ευχάριστη ταινία στην τηλεόραση, μια κωμωδία στον κινηματογράφο, τα κόμικς αποτελούν έξυπνα και ευχάριστα διαλείμματα από τη σκληρή και απαιτητική πραγματικότητα.

Κανείς δεν είναι τέλειος και όλοι πρέπει να μαθαίνουμε από τα λάθη μας.

Η συζήτηση βοηθά και δίνει λύσεις: το πρόβλημα γίνεται μικρότερο και ελαφρύτερο όταν το μοιράζεστε με κάποιον άλλο.

Η φυσική δραστηριότητα βοηθάει τόσο το σώμα, όσο και το πνεύμα σας. Ευχαρρύνετε τους φίλους/ες σας να διασκεδάσετε παίζοντας κάποιο παιχνίδι στην ύπαιθρο.

Μην ξεχνάτε πως και τα ζώα είναι πολύ καλοί σύντροφοι για διασκέδαση.



Ακολουθείστε μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή .

Ο ύπνος είναι απαραίτητος για να ξεκουράζεται το σώμα σας και να μπορείτε να αντιμετωπίζετε πιο δυνατοί τις δύσκολες καταστάσεις.

Υπάρχουν διάφορες τεχνικές αναπνοής που βοηθούν την αυτοσυγκέντρωση και τη διατήρηση ψυχικής ηρεμίας. Ψάξτε το!