

Radzenie sobie ze stresem to bardzo szerokie zagadnienie, ale można udzielić kilka podstawowych wskazówek:

- **uwierz w siebie** – pamiętaj, że to czy źle lub dobrze myślisz o sobie zależy w dużej mierze od tego czego o sobie nauczyłeś się w życiu, i że w znacznym stopniu możesz wzmocnić wiarę w siebie. Daj więc sobie szansę i naucz się pozytywnych rzeczy o sobie,
- **traktuj trudności jak wyzwania** – niemal niezależnie od tego jakie trudności nas spotykają, zawsze możemy się dzięki nim czegoś nauczyć i znajdować w tym energię, nie bez powodu mówi się „co cię nie zabije to cię wzmocni”,
- **naucz się odprężyć** – tak samo jak organizm potrafi przystąpić do mobilizacji w postaci reakcji stresowej, może też się skutecznie odprężyć.
- **bądź aktywny** – aktywność fizyczna to jeden z prostych i skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem. Jesteś spięty? Idź na jogging,
- **poznaj i szanuj swoje uczucia** – doświadczane emocje to ważne wskazówki od naszego ciała i umysłu. Staraj się ich słuchać i traktuj jak sprzymierzeńców,
- **skorzystaj z pomocy** – rozmowa z bliską osobą o tym co trudne potrafi nieraz radykalnie zmienić postrzeganie trudności. Możesz też skorzystać z porady psychologa lub psychoterapeuty.

