

5 Способов

снятия нервного напряжения

1. Разделите проблему на части.
«Съесть целого слона невозможно, а по частям, медленно – можно».
2. Сравните проблему с чем-то большим.
«Всё ерунда, по сравнению с мировой революцией».
3. Получите необходимую информацию, найдите нужные ресурсы для устранения неопределённости.
«Знание – сила».
4. Отложите на время (если возможно) принятие решения, разрешение проблемы.
«Я подумаю об этом завтра».
5. Займитесь спортом; переживать сложно, когда нужно интенсивно трудиться физически.
«Движение - это жизнь».