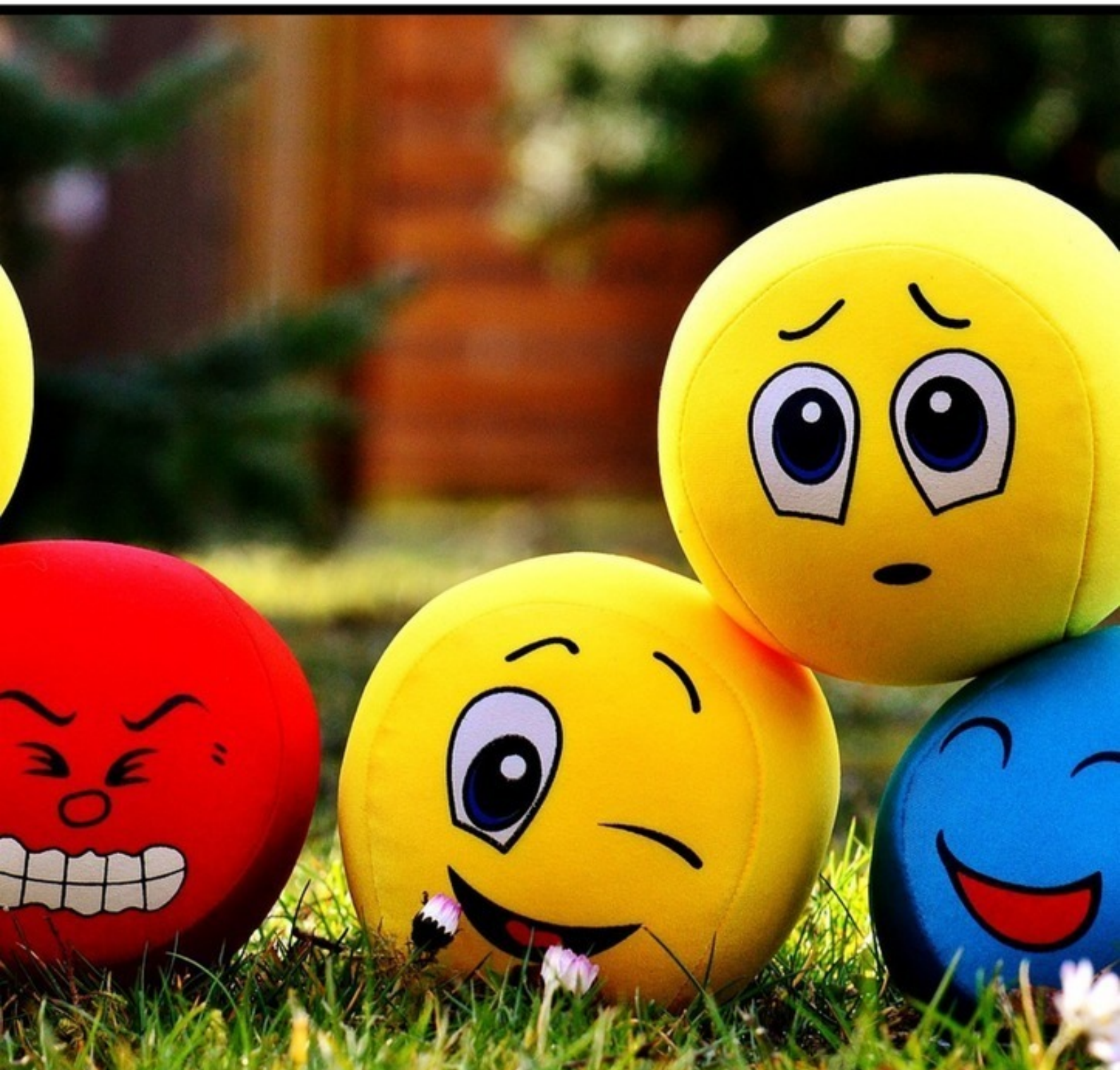


АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

**17 способов улучшить
качество жизни и снизить
стресс**



Алексей Мичман

**17 способов улучшить качество
жизни и снизить стресс**

«Издательские решения»

Мичман А.

17 способов улучшить качество жизни и снизить стресс /
А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901853-3

Маленькие, но ежедневные стрессы приводит к ослаблению организма:—
Вы чаще болеете;— Ваш вес повышается, так как Вы «заедаете» стресс;—
Портятся отношения с окружающими;— Появляется чувство апатии и лень;
— Энергетика организма снижается и Вы «замедляетесь»; и многое, многое
другое... Что же делать в сложившейся ситуации?

ISBN 978-5-44-901853-3

© Мичман А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Что же делать в сложившейся ситуации?	7
1. Анализ ситуации	7
2. Взгляд со стороны	8
3. Реакция на событие	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

17 способов улучшить качество жизни и снизить стресс

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-1853-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Когда Вы занимаетесь совершенно обыденными вещами – общаетесь с детьми, ходите на работу, готовите ужин/обед, покупаете продукты в магазине, отдыхаете, путешествуете, занимаетесь своим здоровьем – жизнь всё равно ежедневно подвергает Вас стрессу. Очень часто самые обычные вещи могут ввести Вас в состояние стресса. Например: забежали домой на 5 минут, чтобы что-то взять, а там потоп – трубу прорвало.

Маленькие, но ежедневные стрессы приводят к ослаблению организма:

- Вы чаще болеете;
- Ваш вес повышается, так как Вы «заедаете» стресс;
- Портятся отношения с окружающими;
- Появляется чувство апатии и лень;
- Энергетика организма снижается и Вы «замедляетесь»;
- и многое, многое другое...

Что же делать в сложившейся ситуации?

1. Анализ ситуации

Проанализируйте создавшуюся ситуацию ответив на следующие вопросы:

Чему учит меня эта ситуация?

Какие 5 положительных моментов я извлекаю из этой ситуации?

2. Взгляд со стороны

Посмотрите на то, что происходит глазами других людей – друга, мамы, сестры, сослуживца и подумайте о том, как бы они себя чувствовали и что при этом делали?

3. Реакция на событие

Мы все действуем по шаблону. У нас есть внутри встроенный шаблон поведения в той или иной ситуации. Измените его. Например: я сегодня шел (шла), о чем-то думал и проходя мимо двери, зацепился рукавом за ручку так, что забыл обо всем... Раньше бы я разозлился на всех и вся, но сейчас я просто улыбнулась и сказал сам себе, что наверное мне не нужно было то, о чём я думал. Вот и всё. И настроение моё, при таком отношении, даже улучшилось.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.