



Управление стрессом



Не стоит бояться стресса - стрессом надо управлять





САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТҒЫН ҰСТАН!

Күйзелісті басқару

Қаржы мәселелері > Бастың ауыруы мен ұйқысыздық

Ұйқының жеткіліксіздігі > Шаршау мен әлсіздік

Технологиялық күйзеліс ғаламтор, телефон > Аландау ашушандық

Қатты шаршау > Күштің жоғалуы

Тұлғааралық жанжал > Нәзір сезіну

Айналадағы адамдардың сынауы > Ашулану/ренжу

Ауыруды уайымдау > Күйзеліс

Жұмыстың көптігі > Дұрыс тамақтанбау

Бюджетті дұрыс жоспарлау

бос ойын-сауық пен қажетсіз істерден бас тарту

Гаджеттерді өшіру

Еңбек және демалыс тәртібі

Қарым-қатынасты жақсарту

Сараптай алу мен жағдайды дұрыс қабылдау

Тұйық болмай, көмекке жүгін

Уақытты дұрыс жұмсау мен маңызды бағыттарды анықтау

Күйзелістен қорықпа – оны басқаруға ұмтыл!

