

## 10 способов быстро снять стресс

**1** Выпейте стакан воды.

**2** Умойте лицо и за ушами прохладной водой.

**3** Расчешитесь, глядя на себя в зеркало и улыбаясь себе.

**4** Назовите ласковым голосом разные варианты своего имени.

**5** Дышите медленно.

**6** Сожмите и разожмите кулаки.

**7** Расслабьте подбородок, продержите его расслабленным 10 секунд.

**8** Чередуйте быстрое и медленное моргание.

**9** Переступайте ногами по массажному коврику.

**10** Выпейте чашку чая с ромашкой, чабрецом или гибискусом.