

10 способов быстро снять стресс

1 Выпейте стакан воды.

6 Сожмите и разожмите кулаки.

2 Умойте лицо и за ушами прохладной водой.

7 Расслабьте подбородок, продержите его расслабленным 10 секунд.

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

8 Чередуйте быстрое и медленное моргание.

4 Назовите ласковым голосом разные варианты своего имени.

9 Переступайте ногами по массажному коврику.

5 Дышите медленно.

10 Выпейте чашку чая с ромашкой, чабрецом или гибискусом.