

# 10 PREPROSTIH NAČINOV ZA OBVLADOVANJE TESNOBE

1. Sprostite svoje telo in mišice ter nadzirajte dihanje.

2. Uporabite vizualizacije, glasbo in meditacijo

3. Razmislite o drugih alternativah in rešitvah situacije, ki povzroča tesnobo.

4. Soočite se s tistim, česar se bojite, da bi se naučili prepoznati, da so vaši strahovi prehodni, in ugotovili, da vaš zamišljeni izid ni zagotovljen.

5. Redno se gibajte, da si izostrite um, se naučite premagovati bolečino in utrujenost, postanete močnejši in se zabavate.

6. Jejite premišljeno in vzdržujte zdravo, zmerno prehrano.

7. Vzemite si čas zase, da se napolnite z energijo. To vključuje dober nočni spanec.

8. Poenostavite svoje življenje, da se boste lahko prilagodili stresnim situacijam in se izognili nepotrebni (in izogibljivim) vzrokom za stres.

9. Ne zapadite v brezno skrbi. Če opazite, da začnete skrbeti, najdite način, kako to ustaviti.

10. Nazadnje, razvijte nabor strategij, ki jih boste uporabili, ko se v določenem trenutku počutite tesnobni, da se boste lahko s tem spopadli (npr. takoj pokličete prijatelja, opravite fizično vadbo, naredite dihalno vajo ipd.).

