

**ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ**

Это самый быстрый и эффективный способ быстро прийти в себя, если вы нервничаете. Самый простой вид успокаивающего дыхания - сделать выдох в два раза длиннее вдоха.

**ПРОГОВОРИТЕ
СЛУЧИВШЕЕСЯ**

Не копите негатив. Даже простой пересказ событий сочувствующему собеседнику снимает камень с души.

**ЗАЙМИТЕСЬ
СПОРТОМ**

Активные физические нагрузки ослабляют нервное напряжение и стимулируют выработку эндорфинов - гормонов хорошего настроения.

**ДУМАЙТЕ О
ХОРОШЕМ**

Не «накручивайте» себя дополнительно. Примите то, что произошло, и не придумывайте новые возможные неприятности.

**СОБЛЮДАЙТЕ
РИТУАЛЫ**

Неприятные события не должны нарушать привычный ход вашей жизни. Вечерняя прогулка или утренний кофе - это те якоря, которые держат нас и во время шторма.