

СТРЕСС – ТВОЙ ДРУГ!

Измени к нему отношение и он покажет свои положительные стороны.


1 Стресс закаляет тебя и делает сильнее

Тренирует нервную систему, укрепляет мозг и является полезной реакцией организма!



2 Вреден лишь длительный стресс

Короткие вспышки поднимают уровень адреналина, обостряют внимание, слух, зрение и интуицию.



3 Отношение к стрессу влияет на его воздействие

Воспринимай его как фактор повышения, а не снижения эффективности и заметишь разницу.



4 Умеренный стресс похож на нагрузки в спортзале

Эффект заметен не только на психическом здоровье, но и самочувствии в целом.



5 Стресс = удовольствие

Ты получаешь порцию гормонов каждый раз, когда преодолеваешь очередные препятствия.

Умение выработать позитивное отношение к стрессу - верный способ приблизиться к счастью.




★ Чем ты счастливее, тем больше шансов добиться успеха!