



**СТОП  
СТРЕССУ!**





**Массируйте по 30 секунд точки,  
находящиеся под носом, между  
бровями, под нижней губой и в  
центре ладони.**



**СОХРАНИТЕ СВОЮ ЭНЕРГИЮ!**





# МАССАЖ





**СТОП  
СТРЕССУ!**





**Расчесывание волос в течение 10-15 минут помогает “разогнать” кровь и расслабить мышцы.**



**СОХРАНИТЕ СВОЮ ЭНЕРГИЮ!**



# РАСЧЕСКА





**СТОП  
СТРЕССУ!**

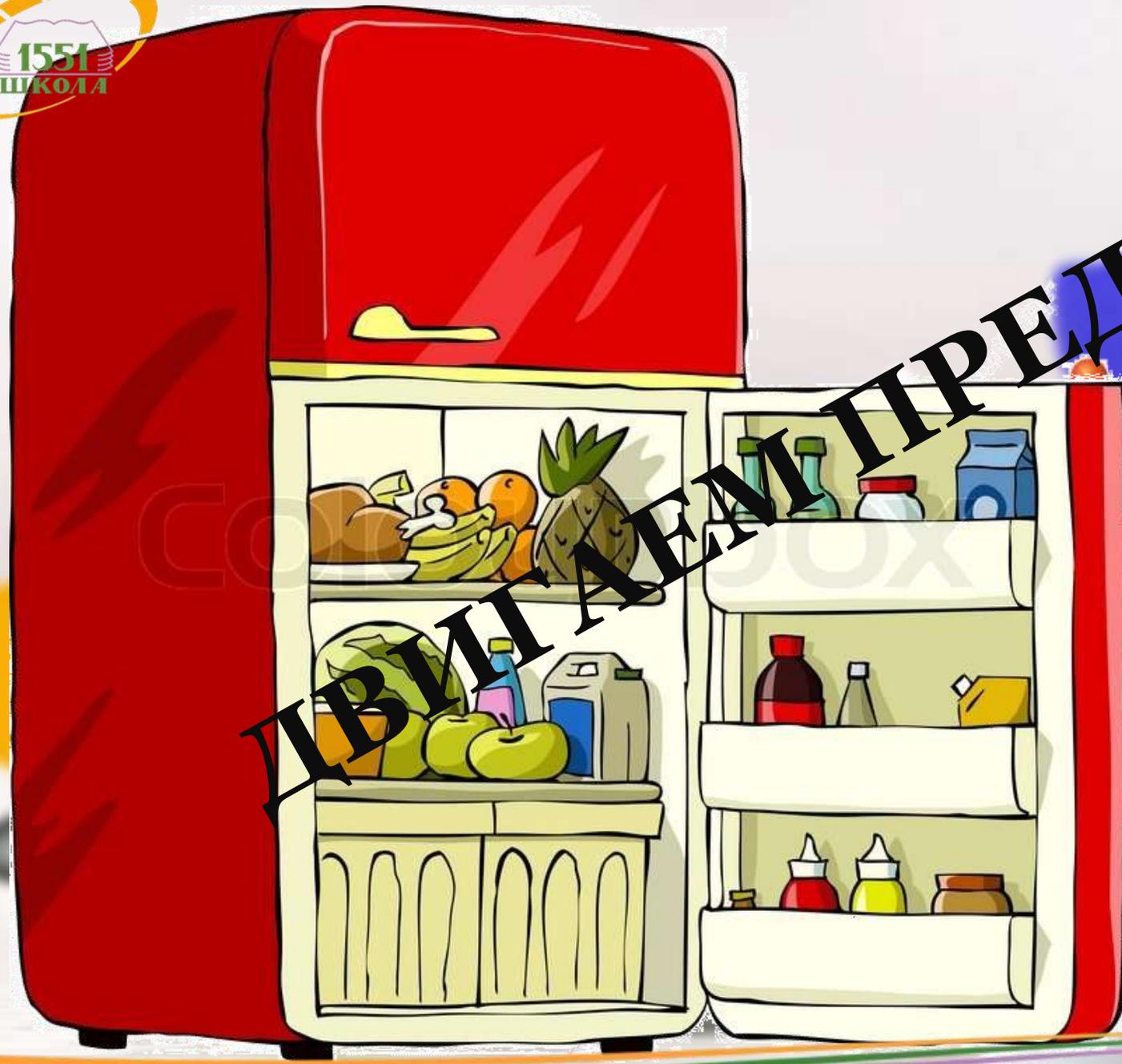




**Восточные практики учат:  
«Хотите избавиться от печали,  
передвиньте 27 предметов в доме».**



**СОХРАНИТЕ СВОЮ ЭНЕРГИЮ!**



**ДВА ДЕНА ПРЕДМЕТЫ!**





**СТОП  
СТРЕССУ!**





**Из всех сил потрите ладони друг о друга, чтобы сбросить нервное напряжение .**

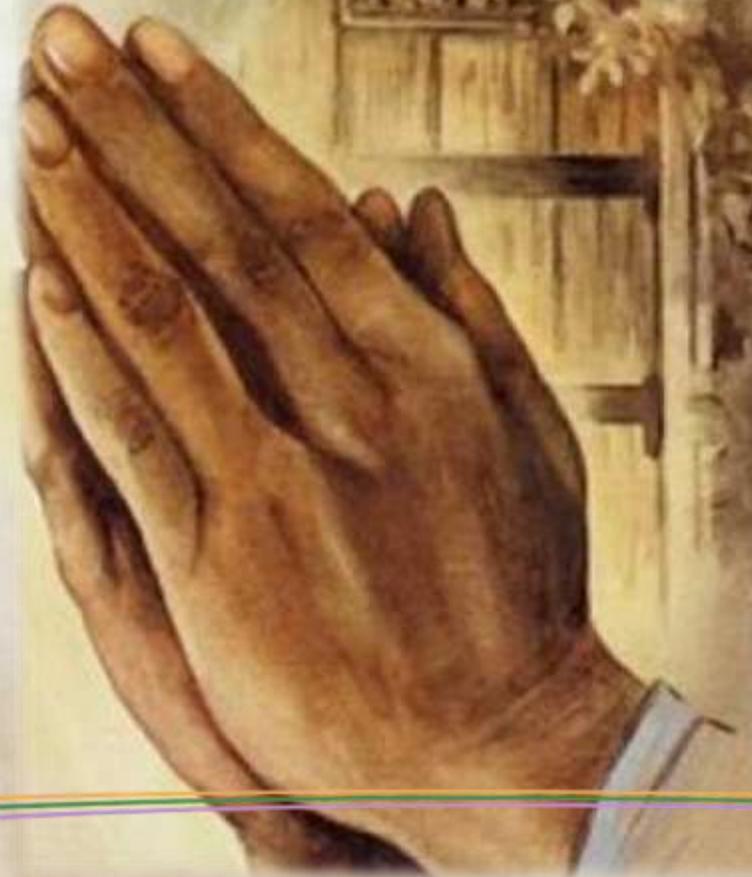


**СОХРАНИТЕ СВОЮ ЭНЕРГИЮ!**





# ПОТИРАЕМ ЛАДОНИ!





**СТОП  
СТРЕССУ!**





**Справиться с эмоциональным  
негативом помогает  
15-минутный душ.**



**СОХРАНИТЕ СВОЮ ЭНЕРГИЮ!**



**ДУШ**



**СТОП  
СТРЕССУ!**





# **Вкусная еда – эффективный антистрессовый допинг.**



**СОХРАНИТЕ СВОЮ ЭНЕРГИЮ!**

# ВКУСНАЯ ЕДА



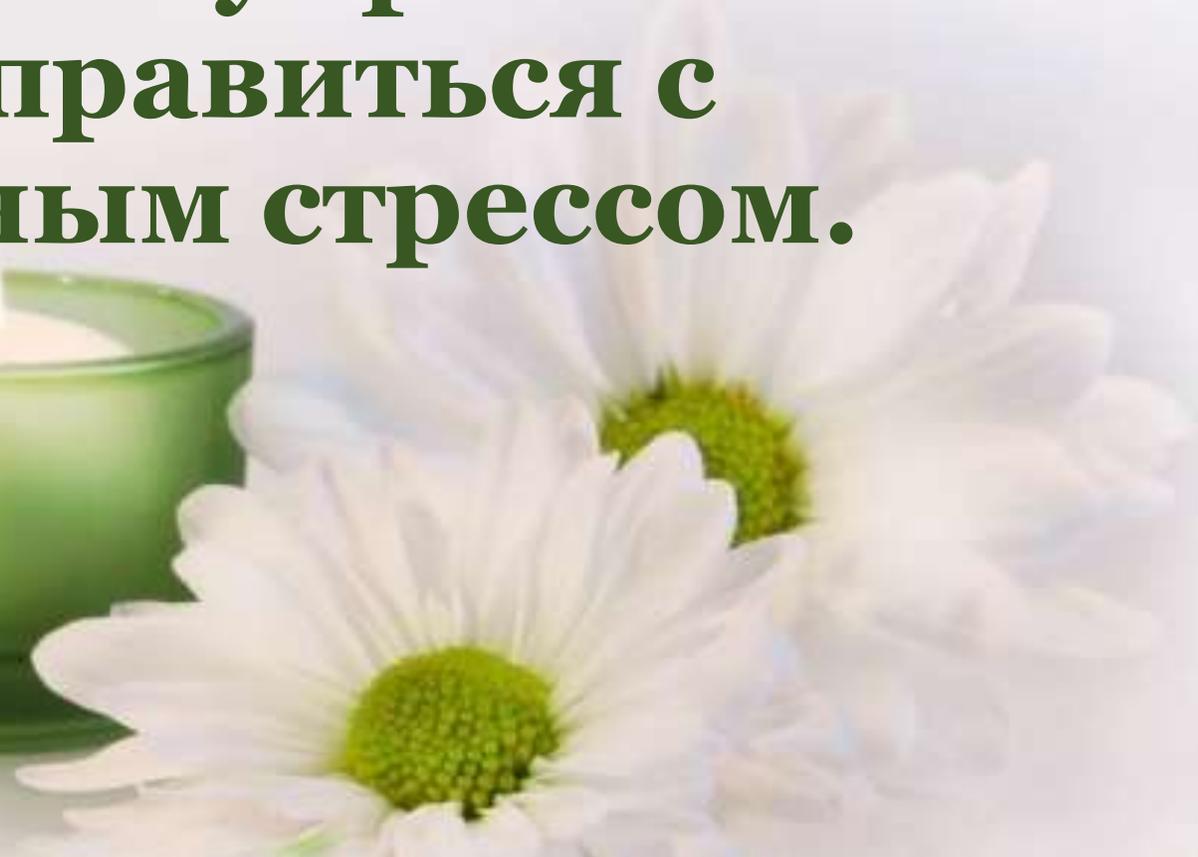


**СТОП  
СТРЕССУ!**





**Устройте 30-секундную пробежку  
вверх и вниз – это упражнение  
поможет справиться с  
эмоциональным стрессом.**



**СОХРАНИТЕ СВОЮ ЭНЕРГИЮ!**





**БЕГ ПО ЛЕСТНИЦЕ**



**СТОП  
СТРЕССУ!**





**Раскладывание вещей по местам  
помогает упорядочить мысли,  
сосредоточиться.**



**СОХРАНИТЕ СВОЮ ЭНЕРГИЮ!**





**РАСКЛАДЫВАЕМ ВЕЩИ**



**СТОП  
СТРЕССУ!**





**Запахи сильно связаны с эмоциональной памятью. Любимый аромат поможет сохранить хорошее настроение.**



**СОХРАНИТЕ СВОЮ ЭНЕРГИЮ!**



# ВДЫХАЕМ ЛЮБИМЫЕ АРОМАТЫ!





**СТОП  
СТРЕССУ!**





**Обязательно танцуйте!  
Ритмичные движения под музыку  
хорошо помогают снять стресс.**



**СОХРАНИТЕ СВОЮ ЭНЕРГИЮ!**



**ТАНЦУЕМ!!!**