**[СІМ СПОСОБІВ ПОЗБУТИСЯ ТРИВОЖНИХ ДУМОК](http://putyvlproflitsei.com.ua/2023/05/25/7-%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%81%d0%be%d0%b1%d1%96%d0%b2-%d0%bf%d0%be%d0%b7%d0%b1%d1%83%d1%82%d0%b8%d1%81%d1%8f-%d1%82%d1%80%d0%b8%d0%b2%d0%be%d0%b6%d0%bd%d0%b8%d1%85-%d0%b4%d1%83%d0%bc%d0%be%d0%ba/)**



* Вивчайте різні техніки релаксації, такі як медитація, йога або дихальні вправи.

💛 Фізична активність допомагає знижувати рівень стресу, так що вправи і прогулянки можуть допомогти вам зняти тривогу.

💙 Змініть свої звички харчування і включіть більше здорових продуктів в свою дієту.

💛 Встановіть час для переживання тривожних думок і дозвольте собі зосередитися на чомусь приємному після цього.

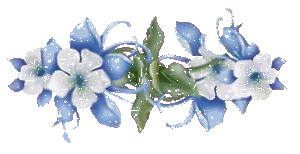
💙 Спілкуйтеся з друзями або рідними про свої проблеми, але не забувайте також про слухання їхніх проблем.

Знайдіть свої власні методи релаксації, такі як музика, мистецтво або гра на інструменті.



Навчіться жити в моменті і зосередитися на позитивних речах в житті, щоб зменшити тривогу.



****