**[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.

****