

■ 101 NAČIN KAKO SE NOSITI SA STRESOM ■

1. Ustani 15 minuta ranije
2. Pripremi se za jutro večer prije
3. Izbjegavaj usku odjeću
4. Izbjegavaj kemijske supstancije
5. Ugovaraj sastanke unaprijed
6. Ne oslanjaj se na pamćenje – zapisuj!
7. Prakticiraj preventivno održavanje
8. Napravi duplikat ključeva
9. Reci „ne“ mnogo češće
10. Postavi prioritete u životu
11. Izbjegavaj negativne ljude
12. Koristi vrijeme mudro
13. Pojednostavni vrijeme za obrok
14. Uvijek napravi kopiju važnih dokumenata
15. Predvidi svoje potrebe
16. Popravi sve uređaje koji ne funkcioniraju kako t
17. Traži pomoć u poslovima koje ne voliš
18. Podijeli velike zadatke na male zalogaje
19. Gledaj na probleme kao na izazove
20. Gledaj na izazove drugačije
21. Raskrči svoj život
22. Smij se
23. Pripremi se za kišu
24. Golicaj bebu
25. Udomi umiljatu mačku/psa
26. Ne trebaš znati sve odgovore
27. Traži svijetlu stranu
28. Reci nešto lijepo nekome
29. Nauči dijete puštati zmaja
30. Hodaj po kiši
31. Ugradi vrijeme za igru u svaki dan
32. Uživaj u pjenušavoj kupki
33. Budi svjestan odluka koje donosiš
34. Vjeruj u sebe
35. Prestani govoriti sebi negativne stvari
36. Vizualiziraj se kako pobjeđuješ
37. Razvijaj smisao za humor
38. Prestani misliti da će sutra biti bolje negc
39. Postavi sebi ciljeve
40. Pleši jig
41. Pozdravi stranca
42. Zamoli prijatelja za zagrljaj
43. Gledaj u zvijezde
44. Vježbaj sporo disanje
45. Nauči zviždati pjesmu
46. Čitaj poeziju
47. Poslušaj simfoniju
48. Pogledaj balet
49. Pročitaj priču ušuškana u krevet
50. Učini nešto potpuno novo
51. Napusti lošu naviku
52. Kupi sebi cvijet
53. Zastani da pomirišeš cvijet
54. Potraži potporu od drugih
55. Zamoli nekog da ti bude partner za jadan
56. Učini to danas
57. Poradi na tome da budeš veseo i optimis
58. Stavi sigurnost na prvo mjesto
59. Budi umjeren u svemu
60. Vodi brigu o svom izgledu
61. Teži ka odličnosti ne savršenstvu
62. Pomiči svoje granice svaki dan pomalo
63. Promatraj umjetnička djela
64. Pjevuši
65. Održavaj svoju težinu
66. Posadi drvo
67. Nahrani ptice
68. Vježbaj dostojanstvo pod pritiskom
69. Ustani i istegni se
70. Uvijek imaj plan B
71. Nauči novi crtež
72. Memoriraj vic
73. Budi odgovoran prema svojim osjećajima
74. Nauči zadovoljiti vlastite potrebe
75. Nauči bolje slušati
76. Znaj svoja ograničenja i pobrini se da ih i drugi znaju
77. Poželi nekom dobar dan na šatrovačkom latinskom
78. Baci papirni avion
79. Vježbaj svaki dan
80. Nauči riječi nove pjesme
81. Dođi na posao ranije
82. Isprazni jedan ormar
83. Igraj se s djetetom koje je tek prohodalo
84. Pođi na izlet
85. Idi na posao drugim putem
86. Pođi ranije s posla (s dopuštenjem)
87. Stavi osvježivač zraka u automobil
88. Pogledaj film uz kokice
89. Napiši poruku prijatelju koji je daleko
90. Odi na utakmicu i urlaj
91. Skuhaj jelo i jedi uz svjetlo svijeće
92. Prepoznaj važnost bezuvjetne ljubavi
93. Upamti da je stres stvar stava
94. Vodi (piši) dnevnik
95. Vježbaj čudovišni smijeh
96. Sjeti se da uvijek imaš alternativu
97. Osiguraj mrežu potpore od ljudi, mjesta i stvari
98. Prestani pokušavati mijenjati druge ljude
99. Naspavaj se
100. Govori manje, slušaj više
101. Slobodno hvali druge ljude

Lista „101 način za borbu protiv stresa“ na Internetu je proslavila kalifornijskog nastavnika psihologije Bretta PHILIPSA.