***Стрессті жеңудің 20 әдісі***

**Өз қабілеттіліктеріңді**

**дамыт**

**Өзіңе сыйлық жаса**

**Өлең**

**Физикалық**

**белсенділік**

**Құрбылармен**

**қарым –қатынас**

**«ХА» деп қатты**

**айқайла**

**Хобби**

**(қызығушылық)**

**Оптимизм**

**Денсаулығыңа Күлкі Ұйқы Массаж**

**бақылау жаса «Ит» секілді**

**демалу**

**Көңілге жағымды жұмыс**

**Үй жануарлары**

**Өз-өзіңе бақылау жаса**

**Демалу**

**Гүлдер**

**Рухани қолдау**

**(кешіру, түсіну, үміт) Жалғыз болу**

**(Басқа адамдардан демалу)**