

# Как повысить стрессоустойчивость?

- Делиться переживаниями
- Сбалансировать график
- Полноценно спать
- Регулярно прерываться в течение дня
- Установите здоровые границы
- Расставляйте приоритеты
- Правильно распределяйте нагрузку
- Сопровляйтесь перфекционизму
- Мыслите позитивно
- Не пытайтесь все контролировать
- Относитесь с юмором
- Ищите удовлетворение и смысл в своей работе