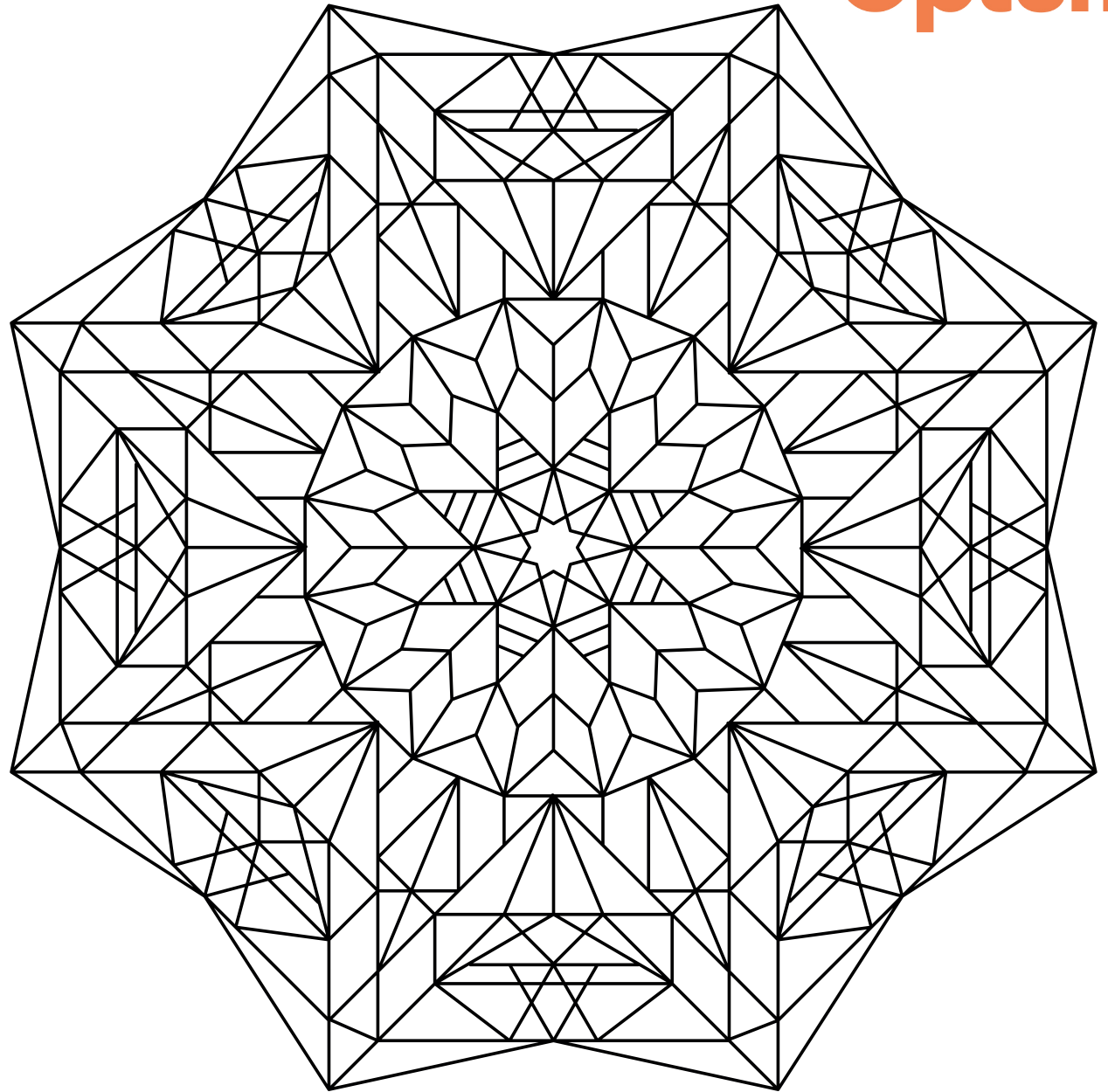


תרגול מיינדפולנס והורדת מתח עם צביעה

צביעה היא דרך בריאה להקלה על מתח. הצביעה יכולה לעזור לגוף שלכם להירגע ולהרגיע את הנפש. להלן מספר דרכים נוספות שיעזרו לכם להתמודד עם מתח:



1. **הנאה מתענוגות פשוטים**
חפשו הזדמנויות לעשות דברים מהנים, גם אם למשך 15 דקות בלבד ביום.
2. **השתמשו בדיבור עצמי חיובי**
מקדו את המחשבות שלכם בהצלחות ולא בכשלונות.
3. **שחררו**
ישנם דברים שלא כדאי להזיע בגללם. תגמלו את עצמכם על הישג משמעותי - במקום להקשות על עצמכם על שלא הצלחתם לעשות הכל.
4. **צאו להפסקה מהמצב**
צאו להליכה או נשמו שלוש עד חמש נשימות עמוקות על מנת לשחרר את הראש.

מקורות:

Mayo Clinic Health System. Coloring is good for your health
 American Heart Association. Four ways to deal with stress.
 Centers for Disease Control and Prevention. Injury prevention and control. Coping with stress.
 Helpguide.org. Stress management: How to reduce, prevent and cope with stress.
 National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress.