



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 01/04/2020 a les 11:40

7 senzills trucs que t'ajudaran a combatre l'estrès



Hi ha trucs molt senzills que ens ajuden a reduir l'estrès i ens aporten benestar. **Avui us fem un recull d'activitats recomanades per experts que us poden anar bé per relaxar-vos:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Somriu

Pot semblar un detall sense importància, però quan somriem el nostre cervell segrega betaendorfines i redueix gairebé un 39% els nivells de cortisol, l'hormona de l'estrès. Així doncs, l'humor té més poder del que ens pensem.

Marca't objectius

Fixar-nos propòsits ens ajuda a marcar-nos una rutina i a sentir-nos realitzats. Així doncs, per exemple, a principis de setmana apunteu allò que voleu fer durant els pròxims dies i intenteu complir tot el que pugueu. Sentir que tenim el control de les coses, ens relaxa.



Entrena

Sempre s'ha dit que fer exercici va bé per alliberar tensions i és cert. Així que dedica uns 30 minuts diaris a fer esport des de casa. També pots combinar-ho amb activitats com pilates a ioga. Hi ha moltíssims vídeos a Youtube i apps que pots utilitzar per dur a terme aquestes rutines.

Ajuda

Ajudar als altres no només ens fa sentir millor, sinó que redueix els nivells d'estrès. Per tant, procura ajudar els teus amics/gues, encara que sigui en la distància, i sobretot a la teva família.

Para i respira

En un moment de crisi d'estrès, atura't, canvia de lloc, i sobretot, respira. Fer respiracions profundes i lentes t'ajudarà a calmar-te i a posar les coses a lloc.

Escriu

Escriure els nostres pensaments és terapèutic: ens ajuda a desfogar-nos i a alliberar la nostra ment. Per tant, intenteu trobar un moment per redactar allò que sentiu o necessiteu expressar.

Balla

Ballar ens ajuda a desconnectar, així que poseu la música que vulgueu i deixeu-vos anar.