



15 种减压方法

- 1 锻炼
(瑜伽, 散步, 冥想)


- 2 给家人或朋友打电话
- 3 和您的宠物呆在一起
- 4 看电影、听音乐或看书
- 5 写日记
(参阅有关写日记的视频 <https://youtu.be/7W1wUml9ULw>)
- 6 沐浴
- 7 呼吸练习
- 8 列出十件让您感激的事
- 9 去散步


- 10 跳舞!
- 11 骑自行车


- 12 使用压力球
- 13 给自己做颈部按摩
- 14 想象一个舒适的地方
- 15 读一则激励名言


- 16 还可以:
涂色和绘画!