**ERSOY ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ**

[**STRESİNİZİ AZALTMANIN YOLLARI**](#2-STRESİNİZİ AZALTMANIN YOLLARINI ÖĞRENMEK İÇİN)

**1-KENDİNİZE DİNLENMEK İÇİN BİRAZ VAKİT AYIRIN**

**2- DIŞARI ÇIKIP TEMİZ HAVADA BİRAZ YÜRÜYÜN**

**3- SEVDİĞİNİZ BİR ARKADAŞINIZ İLE SOHBET EDİN**

**4- SEVDİĞİNİZ BİR MÜZİĞİ DİNLEYİN**

**5- HAYATINIZDA İYİ GİDEN ŞEYLERİ GÖZÜNÜZÜN ÖNÜNE GETİRİN**

**6- SİZİ SEVEN İNSANLARIN VARLIĞINI DÜŞÜNÜN**

**7- HAYATTA YAPILACAK ÇOK GÜZEL ŞEYLER OLDUĞUNU DÜŞÜNÜN**

**8- SİZİ ANLAYACAK BİRİLERİNİN MUTLAKA OLDUĞUNU AKLINIZA GETİRİN**

**9- FİZİKSEL AKTİVİTEDE BULUNARAK KASLARINIZI GEVŞETİN**

**10- GEREKLİ MİKTARDA UYUMAYI İHMAL ETMEYİN**

**11- İŞİNİZDEKİ KONULARI ASLA EVE TAŞIMAYIN**

**12- YAPAMAYACAĞINIZ ŞEYLER İÇİN SÖZ VERMEYİN**

**13- YORULDUĞUNUZU HİSSETTİĞİNİZDE DİNLENMEK İÇİN BİR ARA VERİN**

**14- YEMEK YEME DÜZENİNİZİ AKSATMAYIN**

**15- BİR PARKTA VEYA YEŞİL ALANDA YÜRÜYÜŞE ÇIKIN**

**16- ARA SIRA GÜZEL BİR FİLM İZLEYİN VEYA TİYATROYA GİDİN**

**17- İŞ HAYATINIZDA HİÇ BİR ŞEYİN SİZİN SAĞLIĞINIZDAN DAHA ÖNEMLİ OLMADIĞINI DÜŞÜNÜN**

**18- EVE GELDİĞİNİZDE BİR DUŞ ALIP RAHATLAYIN**

**19- BİR ARKADAŞINIZ İLE OTURUP BİR FİNCAN KAHVE İÇİN**

**20- ZOR ANLARDA PANİK YAPMADAN HERŞEYİN YOLUNDA GİDECEĞİNİ DÜŞÜNÜN**

**21- BİR KOLTUĞA OTURUP DERİN BİR NEFES ALIN VE SAKİNLEŞMEYE ÇALIŞIN**

**22- AŞIRI MİKTARDA ÇAY KAHVE İÇMEKTEN KAÇININ**

**23- SIKINTILARINIZI BAŞKALARI İLE PAYLAŞMAYI UNUTMAYIN**

**24- HAFTA SONU BALIK TUTMAYA VEYA YÜZMEYE GİDİN**

**25- SABAHLARI ERKENDEN YÜRÜYÜŞE ÇIKIN**

**26- BİR KİŞİ HAKKINDA KARAR VERİRKEN İYİ YÖNLERİNİ DÜŞÜNÜN**

**27- GÜLER YÜZLÜ DAVRANMAYI UNUTMAYIN**

**28- İNSANLAR İLE İLİŞKİLERİNİZİ SAĞLAMLAŞTIRIN**

**29- İNSANLAR İLE ANLAŞMAZLIKLARDA MUHAKKAK BİR ÇÖZÜM YOLU OLDUĞUNU UNUTMAYIN.**

**30- İNSANLAR İLE BOZULAN İLİŞKİLERİNİZİ ZAMAN GEÇMEDEN DÜZELTMEYE ÇALIŞIN.**

**31- KARAMSARLIK YERİNE OLAYLARA OLUMLU BAKMAYI ÖĞRENİN VE BAZI ŞEYLERİ ZAMANA BIRAKIN**

**32-KENDİNİZE VE BAŞKALARINA KARŞI SUÇLAYICI VE YARGILAYICI OLMAYIN**

**33-EVİNİZDE VEYA İŞYERİNİZDE ÇİÇEK YETİŞTİRİN VE ONLARIN BAKIMINI YAPIN.**

**34-HOBİLERİNİZİ ARTIRIN , BOŞ KALMADAN BİR ŞEYLERLE UĞRAŞIN**

**35-HAYATIN GÜNLÜK AKIŞINDA SİZİ RAHATLATACAK BİR ŞEYLER OKUMAYI UNUTMAYIN**

**36-İŞLER YOĞUNLAŞTIĞINDA BİR KOLTUĞA OTURUP, KASLARINIZI GEVŞETİP , GÖZLERİNİZİ KAPATARAK KENDİNİZİ GÜZEL BİR YERDE HAYAL EDİN**

**37-YAPAMADIKLARINIZ KONUSUNDA ENDİŞELENMEK YERİNE ONLARI YAPMAK İÇİN SIRAYA KOYUN**

**38-GÜZEL ŞEYLERİ İNSANLARLA PAYLAŞIN**

**39-SİNİRLENMENİN VE TELAŞLANMANIN HİÇBİR ŞEYİ HALLETMEYECEĞİNİ UNUTMAYIN**

**40-GEREKTİĞİNDE BAŞKALARINDAN YARDIM ALMAYI UNUTMAYIN**