**7 tipů, jak se zbavit stresu nejen v kanceláři**

**Praha, 22. května 2023 - Do stresu se dostane občas většina z nás. Nejvhodnějším řešením je samozřejmě předcházet dlouhodobému stresu. Jak ale rychle a efektivně odbourat náhlý stres například v práci či po neshodách s partnerem či dětmi?**

1. **Hluboké dýchání**

Zkuste se na chvíli zastavit, uvolnit a zaměřit na svůj dech a provádět hluboké, pomalé nádechy a výdechy. To může pomoci uvolnit napětí a zklidnit vaši mysl. Můžete zkusit také dýchání podle Wim Hofa. Jak říká sám Wim Hof: „Dýchej! Je to zadarmo!“. Zvýšená hladina kyslíku v těle totiž přináší celou řadu zdravotních benefitů. Získáte více energie, snížíte hladinu stresu, a navíc posílíte váš imunitní systém v boji s patogeny.

1. **Hudba**

Vhodným řešením je také pustit si relaxační či svoji oblíbenou hudbu. Zavřením očí se na chvilku odpoutáte od svého okolí a dáte tělu i mysli prostor se uvolnit. Poslech hudby může v těle snížit hladinu kortizolu, hormonu, který může přispívat k pocitům stresu a úzkosti.

1. **Procházka**

Udělejte si krátkou přestávku a vyjděte z kanceláře či z domova na krátkou procházku. Fyzická aktivita a změna prostředí mohou pomoci snížit stres, uklidnit se a soustředit se na důležité věci. Pokud máte poblíž park či jinou zeleň, bude mít procházka ještě větší efekt.

1. **Bylinný čaj**

Bylinný čaj je skvělý prostředek, jak snížit stres. Vhodné jsou například čaje z bylinek jako je meduňka lékařská, mučenka, heřmánek nebo kozlík lékařský. Pokud nepatříte mezi fanoušky bylinných čajů, ke zklidnění pomůže také zelený čaj.

1. **Minutová masáž**

Pokud máte stresem ztuhlý krk a ramena, udělejte si rychlou automasáž. Ideálním řešením je při ní využití hořčíkového krému MGCream, který uleví od napětí. Hořčík ve formě krému se navíc ihned dostane do těla a přispěje také ke zklidnění nervové soustavy.

1. **Meditace**

Vyzkoušejte krátkou meditaci přímo ve své kanceláři nebo doma v ložnici. Existuje mnoho mobilních aplikací nebo webových stránek včetně YouTube kanálů nabízejících meditační cvičení pro rychlé uklidnění.

1. **Humor**

Smích je kořením života. Při stresové situaci proto zkuste najít aktivitu, která vás rozesměje. Poslechněte si vtipný podcast, přečtěte si vtipný článek nebo si prohlédněte videa, které vás rozesmějí.