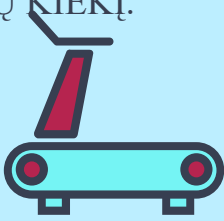


# SUMAŽINK NERIMĄ

## IMKIS VEIKLOS

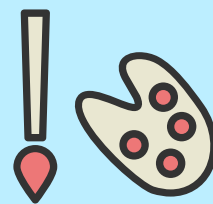
### SPORTAS

SPORTUOKITE, ATLIKITE FIZINIUS PRATIMUS, PASIVAIKŠČIOKITE, TAIP SUMAŽINSITE STRESO HORMONŲ KIEKĮ.



### KŪRYBA

KURKITE, ATLIKITE JUMS MALONIAS KŪRYBINES UŽDUOTIS, MOKYKITĖS NAUJŲ DALYKŲ, IMKITĖS SENŲ AR NAUJŲ HOBIŲ.



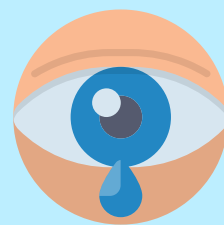
### GAMTA

PRALEISKITE LAIKĄ GAMTOJE, MIŠKE, PARKE, PRIE JŪROS. PASKIRKITE TAM 3 VAL. PER SAVAITĘ. SUSTIPRINSITE IMUNITETĄ IR SUMAŽINSITE ĮTAMPĄ.



### VERKIMAS

LEISKITE SAU BŪTI PAŽEIDŽIAMU, VERKITE, KAI SUNKU. STRESO HORMONAI MAŽĖJA VERKIANT.



### MITYBA

PRIPAŽINKITE SAU, JOG STRESO METU ESAME LINKĘ RINKTIS NESVEIKĄ GYVENIMO BŪDĄ, TODĖL SĄMONINGAI PASIRŪPINKITE SAVO MITYBA.



### MEDITACIJA

MEDITUOKITE, ATLIKITE DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO PRAKTIKAS TIEK STRESO METU IR NET TADA, KAI GYVENIMAS KLOSTOSI GERAI. TAIP LAVINSITE BŪTINUS ĮGŪDŽIUS IR BŪSITE PASIRUOŠĘS, KAI SUSIDURSITE SU KLIŪTIMIS.

