

## АНТИСТРЕСС ПРАКТИКИ



**ПРОГРЕССИРУЮЩАЯ  
МЫШЕЧНАЯ  
РЕЛАКСАЦИЯ  
ДЖЕКОБСОНА**



**МЕДИТАЦИЯ**



**МАГНИЕВАЯ ВАННА**



**МАССАЖ**



**САУНА**



**ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ  
ИЛИ АППЛИКАТОР  
КУЗНЕЦОВА**



**ДНЕВНИК  
БЛАГОДАРНОСТИ**



**РАСКРАШИВАТЬ  
РАСКРАСКИ**



**ОБЪЯТИЯ И ОБЩЕНИЕ  
С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ**



**ХОББИ**



**МИОФАСЦИАЛЬНАЯ  
РЕЛАКСАЦИЯ**



**ДЫХАНИЕ С УДЛИНЕННЫМ  
ВЫДОХОМ**