

A close-up photograph of a man's face, showing a pained or stressed expression with his eyes squeezed shut. He is holding a whole yellow lemon in his mouth. He is wearing a light-colored shirt with a floral pattern. The background is a clear blue sky.

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

**КАК ИЗБЕЖАТЬ
СТРЕССА.
ПРИЧИНЫ
ВОЗНИКНОВЕНИЯ**

Алексей Мичман

Как избежать стресса.

Причины возникновения

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27614809

ISBN 9785449002433

Аннотация

Мы нередко задаемся вопросами: что мешает человеку быть удовлетворенным своей жизнью? Почему мы часто попадаем в стрессовое состояние? Почему обделены достойным уважением и любовью?

Содержание

Как избежать стресса. Причины возникновения.	5
Введение	
Тест «Есть ли у вас симптомы стресса?»	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Как избежать стресса. Причины возникновения

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-0243-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как избежать стресса. Причины возникновения. Введение

Прежде, чем начать искать пути и методы – как избежать стресса, проведите небольшой тест.

Тест «Есть ли у вас симптомы стресса?»

1. Легко ли вы раздражаетесь?
2. Считаете ли вы, что у вас много недоброжелателей?
3. Считаете ли вы, что ваш учитель, начальник или родственники вас недооценивают?
4. Есть ли у вас проблемы со сном?
5. Возникает ли у вас потребность в шоколаде, крепком чае, кофе, никотине, алкоголе?

Ответ: если в двух случаях вы отвечаете «да», то симптомы стресса есть. Что ж, начнем работу!

Мы нередко задаемся вопросами: что мешает человеку быть удовлетворенным своей жизнью? Почему мы часто попадаем в стрессовое состояние? Почему обделены достойным уважением и любовью?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.