

## 5 технік, які допоможуть впоратися зі стресом

Кожному закупівельнику знайома ситуація, коли щось пішло не так — технічний збій у системі, недоліки в документах, непорозуміння із учасниками... За таких обставин легко вийти з емоційної рівноваги. Як здолати стрес? Ліквідувати «ворога» допоможуть п'ять технік.

**Дихайте за квадратом.** Коли огортають емоції, скористайтеся дихальною технікою. Зробіть вдих на чотири рахунки, на чотири рахунки — затримайте дихання, знову на чотири рахунки зробіть видих і на чотири — затримайте дихання. Повторіть п'ять разів



**Перемкніть увагу.** Мозок працює тільки на один процес. Коли відчуєте, що емоції накривають вас хвилиною, одразу довантажте в голову іншу інформацію. Наприклад, прискіпливо огляньте будь-який предмет. Визначте його колір, розмір, вагу — абиякі характеристики

**Змініть положення тіла.** Звичні емоційні реакції запам'ятовує не лише мозок, а й тіло. Іноді достатньо змінити позу, щоб деактивувати негативну програму. Також спрацює навіть вдавана усмішка. У мозок надійде сигнал, що у вас усе добре, і ви перелаштуєтеся на позитивну хвилю



**Перемкніть відчуття.** Згадайте вислів «ущипніть мене, щоб я прокинувся». Коли потрапляєте в зону надлишкових емоцій, то ніби засинаєте. Контролювати ситуацію вже не під силу. Ущипніть себе, стисніть і розтисніть кулаки, сфокусуйтеся на відчуттях

**Придумайте перемикач-тригер.** Коли будете в чудовому настрої, зафіксуйте його на якомусь предметі, що завжди з вами. Мозок запам'ятає це, і за стресової ситуації допоможе вам повернутися до рівноваги. Ще цар Соломон мав такий перемикач. Коли він розумів, що ситуація не віщує нічого приємного, то переводив погляд на напис на перстні: «І це мине»

