紓壓方法

1深呼吸

利用午飯時間就可以練習以下任一種呼吸法，臨床運動心理學家表示，這能幫助平靜壓力時刻混亂的心靈。

●Power 10

吸氣4秒，專注在焦慮和壓力的感受上；呼氣6秒，專注在放鬆的感覺，並將它釋放。以這樣的方式呼吸10次。

●心振奮

感覺到緊張時，回想生命中兩個最美好的時刻，在吸氣之間，專注其中歡樂與愛的感受。呼氣時，釋放負面感受，與吸氣時的正向情緒相互配對，能轉移心臟節拍、改善精神狀態。

●心移轉

這個練習的要求是，採取三組、五次呼吸，持續4秒吸氣、5秒呼氣。進行第一組呼吸時，專注於你的消極情緒，並讓它們隨著呼氣退散；第二組呼吸時，清除所有的雜念，只專注在呼與吸這件事；最後一組呼吸，呼氣時擁抱你心中的愛，不管是家人還是朋友，呼氣時放開負面情緒。

2.養成寫日記的習慣

3. 緩慢而深層的呼吸

4.做瑜珈

5. 健康飲食習慣

冥想