In unserer modernen Gesellschaft is Stress eigentlich ein gewönliches thema . In lezter Zeit besteht es kein Zweifel , dass sich viele Menchen dafür interesieren. Aus diesem Grund möchte ich Stelllung dazu nehmen.Einerseit gibt es heutzutage Stress irgendwo ,auserdem kommt mit die Entwecklung des Gesellschaft mehr Stress, deswegen soll man Stress akzeptieren , um keine gefährliche Krankenheiten zu bekommen.

Meine Erfarungen haben mir gezeigt ,dass Stress schlechte Beeinflussung auf Leute hat.Persönlish Wenn ich ein Test hat,werde ich manchmal Stressig , deswegen kann ich nicht meine Lektionen gut überprüfen. Zudem hat ein freund von mir wegen der Stress unter gefährliche psychologishe Krankenheit leiden , zusäztlich ist er bisher noch krank.

Andereseit gibt es viele Mittel , die von Groβer Bedeutung sind , um Stress abzubauen. beispielweise kann man Entspannungsübungen machen . Ein Vorteil ist ,dass man irgendwo machen kann und sie kosten wenige Zeit. Darüber hinaus wäre es am besten , wenn man Sport macht , nämlich : yoga …

Davon bin ich überzeugt , dass Stress ein ganze Normal gefühl, dann muss man immer positive sein und alles wird gut.