ИСКОРИСТИМО ВРЕМЕ КОЈЕ ИМАМО НА НАЈБОЉИ НАЧИН  
  
      Стресна и кризна времена нас често наводе на размишљања која   
некад и нису корисна. Можемо исцрпљивати себе негативним размишљањима   
о тренутној или будућој ситуацији. Овакве мисли нису корисне и често     
могу појачати нашу анксиознст.У овом тренутку се чини да су   
забринутост и страх нормални  али истовремено је важно да заузмемо   
један уравнотежен став , да развијамо дугорочно оптимистичан став и   
поглед који ће нам помоћи да смањимо анксиозност и стрес.  „Свако зло   
има своје добро“ каже наш  народ. Свака криза је шанса да у   
психолошком смислу порастемо .  
                           Подсећање на раније успехе у решавању проблема  
       Корисно је подсетити се својих ранијих суочавања са новим и   
непознатим ситуацијама у животу и стратегија које су нам помогле да     
их превазиђемо. Промена школе, промена места становања и селидба,   
полагање важног испита.....Колико је нешто у почетку било застрашујуће   
и како смо временом  савлађивали, колико  су нам  задовољства и   
самопоуздања донела таква искуства.  
                                         Покретање корисног понашања  
      Ограничимо „време за бригу“, уколико смо често оптерећени   
бригама , нпр. 30 минута дневно и то у исто време  као и количину   
информација које прикупљамо  и времена које проводимо на интернету .  
                                             Водимо рачуна о себи  
Одредимо себи  време одласка на спавања, уравнотежимо   свој ритам   
активности, размислимо о исхрани, рекреацији и другим навикама  
                                         Умиривање физичког стреса и напетости  
Истраживања показују да су  дијафрагмално дисање(споро, трбушно   
дисање) и вежбе прогресивне мишићне релаксације (наизменично смењивање   
напетости и опуђтања  мишића у циљу препознавања и отклањања знакова   
физичке напетости)  корисни у смањењу физичке напетости  и повечању   
опуштености. Ове релаксационе вежбе су корисне у свакодневном животу.  
                                   Пријатне активности у слободном времену  
Пријатне активности нам помажу да побољшамо расположење и зато је   
важно да радимо ствари у којима уживамо. Ово је прилика да осмислимо   
такве активности у код куће које можемо радити свакодневно. Слушање   
музике, филмови, вежбање, припрема хране ,читање,цртање, сликање,     
ћаскање са пријатељима  и родбином преко интернет програма и низ   
других  експеримената откриће нам  нове димензије слободног   
времена.Биће изванредно искуство ишчекивати тренутке када ћемо се тиме   
бавити, уживати у тренутку док се дешавају и размишљати о њима када се   
заврше  
                 И коначно осврнимо се уназад. Можда смо већ у   
протеклом периоду доста важних и корисних ствари урадили за себе. Сада   
је време да станемо, погледамо уназад и  размислимо о томе. Можда ћемо   
бити јако задовољни и честитати себи! Сваки наш лични успех који   
препознамо гледајући уназад себе у овом времену короне доказ је и да   
смо направили корак даље у изграђивању  неке важне животне вештине  са   
којом ћемо бити богатији и спремнији да наставимо даље.