



PLAN ZILNIC DE REGLARE A STRESULUI

Data: _____



Dimineața

- ☐ 10 minute de respirație 4-7-8
- ☐ 5 minute mișcare ușoară (stretching / plimbare scurtă)
- ☐ Scrie 3 lucruri pe care le poți controla azi



În timpul zilei

- ☐ Pauză de 5 minute de respirație conștientă
- ☐ Evită știrile negative / social media 1 oră
- ☐ Bea apă, mănâncă ceva sănătos



Seara

- ☐ Reflectează: Ce a mers bine azi?
- ☐ Ce emoție am simțit cel mai des?
- ☐ Ce pot face diferit mâine?
- ☐ Exercițiu de relaxare progresivă înainte de somn



Mic memento:

Nu trebuie să „rezolvi” totul. Trebuie doar să-ți reglezi ritmul.