Esimerkkejä stressinhallinnan keinoista

- Säännöllinen liikunta
- Riittävä uni
- Rentoutumisrutiinit ennen nukkumaanmenoa
- Terveellinen ruoka
- Säännölliset ruoka-ajat
- Jooga
- Venyttely
- Kehon huolto
- Rutiinit
- Aikatauluttaminen
- Kalenterointi
- Tehtävälistojen teko
- Asiat tärkeysjärjestykseen
- Tauot
- Hengitysharjoitukset
- Meditaatio
- Mindfulness
- Sosiaalinen tuki mm. ystävät ja perhe
- Terapia ja keskusteluapu
- Luonnossa vietetty aika
- Rentoutustekniikat
- Aromaterapia
- Harrastukset
- Luova toiminta esim. maalaaminen, soittaminen, kirjoittaminen, valokuvaus
- Musiikin kuuntelu
- Opetella sanomaan Ei
- Pitää huoli omista rajoista
- Itsemyötätunto
- Itsensä hemmottelu
- Tunteista puhuminen
- Joutenolo
- Hulluttelu ja virkistys