



Стресс

– настоящий «пожиратель радости». Если вы грустите именно сейчас, поднимите себе настроение быстрым и эффективным антистресс-методом.



Съешьте шоколад. Пока он будет медленно таять во рту, у организма наступит праздник. 25 граммов в день можно себе позволить. Можно погрызть орешки. Они богаты питательными веществами, участвующими в выработке серотонина, витаминами В и Е, антиоксидантами, которые помогут вам побороть стресс.



Выпейте травяного чая. Если у вас сильный стресс, кофеин не поможет. Чашка теплого, успокаивающего травяного чая - лучше.



Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов. Представьте, будто вы дышите животом, а не грудью. Дышите медленно и глубоко. Этот способ успокоения на физическом уровне обязательно окажет благотворное влияние.



Имитируйте счастье в три счета. Раз — голову поднимите. Два — плечи расправьте. Три — улыбнитесь: приподнимите уголки губ, слегка прищурьте глаза. Одновременно вспомните в деталях приятный момент жизни, оживив в памяти ароматы, тактильные ощущения, цвета, сопровождавшие его. Через считанные минуты вымученная гримаса превратится в искреннюю улыбку. Проверьте прямо сейчас!



Избавьтесь от неприятных обязанностей, которые висят на вас. Ответьте на письмо, запишитесь к стоматологу. Придерживайтесь «правила 60 секунд»: никогда не откладывайте на потом дела, для выполнения которых достаточно минуты. Вычеркнув из намеченного списка несколько пунктов, вы испытаете огромное облегчение.



Посмотрите смешной ролик, после этого вы вернетесь к работе более собранным и подготовленным.



Эффективно снимает напряжение массаж мочек ушей, в которых сконцентрировано огромное количество акупунктурных точек. Массируйте оба уха одновременно хорошо разогретыми руками, массаж ушей должен длиться не менее минуты, а надавливать на каждую точку рекомендуется около 5 секунд.



Откройте окно, если погода позволяет. Это маленькое усилие обычно дает непропорционально большой положительный результат. Мир буквально распаивается!