

Способы снятия стресса

- Сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание. С силой выдохните, произнеся "Ха!" (или что-то в этом роде). Здорово помогает (особенно на работе).
- Побеседуйте на отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом (соседом, коллегой), или же позвоните другу (подруге). Это своего рода отвлекающая деятельность, которая призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.
- Займитесь каким-нибудь делом - постирайте белье, вымойте посуду, сшейте блузку. Секрет этого способа очень прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации, выполняет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения.
- Включите любимую музыку. Постарайтесь сосредоточиться на ней - концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.
- Сходите в салон красоты, в кино, театр, на выставку или просто сделайте маску для лица, - Достаньте с полки любимую книгу или займитесь рисованием. Фантазируйте, любой вид творчества - великолепное средство от стресса.
- Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом и выдохом вы "выталкиваете" все негативное.
- Сходите в сауну или в баню. Это очень полезная с многих сторон процедура плюс массаж с ароматическими маслами, чай с медом, приятная беседа... Возможно, это станет приятной традицией, которая украсит ваши выходные.



И помните:
Нужно уметь всегда улыбаться))
Иметь перед собой цель и стремиться к ней))
Уметь делить радости с другими))
Уметь оставаться спокойным в сложных ситуациях))
И много другое))))))