Используйте семь проверенных способов избавления от стресса

Автор: Kelenrad
17.10.2009 22:40 -

Позволим себе представить следующую ситуацию: утро, понедельник. Накануне вечером произошла ссора с любимой девушкой и у вас на душе «кошки скребут».
Звонит будильник, пора подниматься и ехать на работу. Вы идете на кухню, чтобы приготовить завтрак, но холодильник пуст и закончился сахар.
Затем вы пытаетесь завести машину, но тщетно, сел аккумулятор. Потом давка в автобусе и, наконец, вы приходите на свое рабочее место с уже изрядно потрепанной нервной системой.
С пятницы, на вашем столе осталась куча «незавершенных хвостов», а тут входит начальник и загружает дополнительной работой.
В вас закипают ярость и недовольство, а рабочий день еще только начинается.
Как выйти из такой ситуации? Как избавиться от стресса?
Наилучшие варианты: взять отгул, принять душ, выехать за город, побегать трусцой и т. д. Но это в идеале, а у вас есть всего несколько минут.
Можно ли избавиться от стресса за это время? Да, можно.
Вот несколько рекомендаций.
• прогуляйтесь. Даже если у вас всего пять минут. Вам просто надо удалиться на несколько минут от очага напряжения. Вспомните что-нибудь хорошее, приведите в порядок свои мысли.
• почитайте что-нибудь. Например, газету, журнал, рубрику юмор, анекдоты. В общем, нечто веселое, что отвлечет вас от дел насущных и успокоит.
• медитация. Не обязательно для этого знать асаны из йоги. Просто закройте глаза и попытайтесь успокоиться. Сосредоточьте ваше внимание на каком-нибудь изображении, изречении, хорошем эпизоде из жизни.
• видеоклип на тему – юмор. Зайдите в Интернет на любой трекер, corbina.tv или YouTube и посмотрите смешной ролик. После просмотра, посмеявшись, вы вернетесь к своей работе более спокойным и сосредоточенным.
• стакан ромашкового чая поможет вам успокоиться. Уже в процессе приготовления вы почувствуете спад напряжения
• хорошо снимает стресс бокс. Несколько сильных ударов помогут вам выпустить пар. Объектом для нанесения ударов может послужить стопка бумаг.
• глубокое дыхание непременно освободит вас от напряжения. Несколько плавных циклов вдох-выдох приведут вас в состояние покоя. Старайтесь дышать ровно и плавно. Во время дыхания старайтесь ни о чем не думать.
Успеха вам и спокойствия и не забывайте, что все пройдет, …и это тоже.