Автор: admin
11.06.2011 23:08 -

Что такое День Лентяйки ?

У каждого из тех, кто работает напряженно, накапливается усталость. Я предлагаю попробовать устраивать периодически Дни Лентяйки. Это поможет расслабиться и отдохнуть. После такого дня я чувствую себя как после санатория. Вся просто свечусь изнутри. Объясняется такое явление просто - организм работает в режиме работа-отдых. И если вы пропустите вторую часть, работая на износ, он вам просто отомстит ранней старостью, изношенностью и болезнями. Короче, профилактика!

У этого замечательного дня есть несколько правил. Самое главное - вам никто не должен мешать. НИКТО И НИЧТО! Вы заранее предупреждаете своих домашних, близких и любимых, что на один день вы остаетесь сами с собой. Без них. То есть совсем без никого, наедине с самими собой. Не ищите отговорок , что вы не сможете так - маленькие дети, голодные мужья и т.д. Представьте, что вы вынуждены уехать или, не дай Бог, заболели… Поверьте, один день они без вас смогут прожить… Хотя бы один день! Итак, этот вопрос решили. Надеюсь на вашу дипломатичность - вы сможете правильно преподнести эту мысль, не спровоцируете скандал. В конце концов, таким образом вы заставите уважать себя и свою свободу.

Главное правило этого дня - вы будете делать только то, что делать ХОТИТЕ. ВСЕ! Вот тут на ваше усмотрение - полный разгул желаний. Вы позволяете себе то, что в будни просто не успевали сделать. Если вы давно хотели выспаться - спите столько, сколько требует ваш организм. Вы выключаете все телефоны, обрезаете всю связь с внешним миром. Никаких просмотров новостей по ТВ. Тревожные мысли нужно постараться выкинуть из головы. Понимаю, что иногда этого трудно добиться, особенно когда за кого-то или что-то переживаешь. Подумаете об этом завтра. А сегодня только ВАШ ДЕНЬ! Вы - полный хозяин своего времени. Вам никуда не нужно спешить. Вы балуете себя разными вкусностями - об этом позаботьтесь заранее! Нравится релаксирующая музыка - включайте и плывите по волнам своих грез… Я обычно набираю теплую пенную ванну, пускаю лепестки роз, зажигаю свечи, включаю тихую музыку и… просто таю… Смотрю любимые фильмы на DVD. Или читаю. Не научную книгу, как всегда… Чаще это Бунин или Чехов. Главное, от каждого своего действа вы должны получить массу приятных моментов. Вы должны просто ОТДОХНУТЬ. НЕ советую ходить в такой день на стадионы или в спортивные залы. Это совсем другой отдых. Вы должны СНЯТЬ напряжение.

Мой приятель устраивает День Свиньи. Т.е. он даже не встает с постели. Не чистит зубы. Не умывается. Он в кровати ест, смотрит фильмы, читает и снова спит. Лично мне

это не подходит. Но каждый выбирает для себя.

Больше одного дня такого релакса я не выдерживаю - жизнь зовет. Но и один такой день в месяц для меня - огромный плюс. Обычно я его делаю после серии напряженных тренингов. Когда так много отдаешь, что нужно пополнить свои запасы энергии. От воды, в медитациях я набираю силу. И завтра я снова в строю - бодра и весела. Очень рекомендую устраивать такие маленькие праздники души и тела для себя любимого! Вдвоем такие дни не устроишь - это совсем другая тема.

Будьте всегда здоровы и бодры!

Автор - **Жанна Магиня**
Источник