Как справляться с умственной и физической усталостью?

Автор: Swordhammer
15.11.2009 22:30 -

Физиологи рекомендуют для восстановления сил пассивный или активный отдых (активный – переключение на другие дела). Сейчас, когда почти все знакомы с гороскопами, каждый может уточнить, какой вид отдыха более эффективен для него. В астрологии принято делить зодиакальный круг на три части, по четыре знака всех стихий в каждой.

Первая группа объединяет людей, родившихся под знаком Овна, Рака, Весов, Козерога. Эту четвёрку называют кругом воли. Эти люди хорошо восстанавливают силы двигательной активностью. Для них лучший вид отдыха – это спорт, танцы, альпинизм, туризм.

Вторая группа людей, родившихся под знаками Тельца, Льва, Скорпиона, Водолея (круг чувств), восстанавливает энергию благодаря эмоциям, то есть для них важно всё прекрасное – музыка, картины, театр, зрелища, созерцание природы.

Для людей, рождённых под знаками Близнецов, Девы, Стрельца, Рыб (круг интеллекта), необходимы чтение книг, интересные беседы, диспуты – умственная разминка.