Автор: admin
02.07.2011 14:31 - Обновлено 30.10.2014 04:51

Как убить время и успокоить нервы?

«Моя жизнь совершенно беспросветна!» – вслед за мультяшным персонажем повторяете вы после очередной взбучки от шефа, ссоры с мужем или истерики детей. После такого потрясения ну все абсолютно валится из рук, а это значит, что пришло то самое время, когда нужно успокоить нервы. А усмирить их можно только убив время. С пользой для дела.

Предлагаю несколько конструктивных вариантов – для домоседов и тех, кто предпочитает движение:

1. Складываем оригами. Японцы очень спокойные люди. Вы никогда не услышите из их бумажных жилищ гневных окриков. А все потому, что вместо того, чтобы выяснить отношения друг с другом, японцы садятся складывать журавликов из цветной бумаги. По легенде, нужно сложить тысячу совершенно одинаковых птичек, и тогда твое заветное желание исполнится. Поверьте, дойдя до сотни, никаких резких слов по отношению к близким и родным произносить не то что не захочется – не сможется.

Пугает перспектива с журавликами? Могу предложить вариант попроще – мастерите **ку судамы**
. Раньше это были японские бумажные шары, которыми лечили больных. Теперь же – просто симпатичные фонарики. Каждый такой фонарик состоит из нескольких одинаковых элементов, которые соединяются в одно целое. Сделав соответствующий запрос в Интернете, вы без труда найдете несколько вариантов с подробным описанием. И если начнете прямо сейчас, возможно, к Новому году поспеете склеить что-нибудь этакое, эксклюзивное на новогоднюю елку.

2. Вяжем свитер. Возможны варианты: жакет, платье, костюмчик для племянника и прочие сложные трикотажные вещи. При этом не важно – крючком вы вяжете или спицами. Допускается по несколько раз распускать и заново начинать изделие (но помните: при этом страдает и истончается пряжа). Ведь при разбушевавшихся нервах главное – процесс, а не результат. А метод этот (как и предыдущий) хорош тем, что складывание и вывязывание узоров позволяет сконцентрироваться и не думать о внешних раздражителях.

3. Устраиваем шопинг. Исключительно дамский вариант, но ведь действует! Что еще сможет так поднять настроение, кроме как бесконечная примерка стильной обновки. Главное при этом не нарваться на грубого продавца. Что ж, места надо знать. А мужчинам вместо похода по бутикам с целью обновления гардероба могу предложить альтернативу – отправиться за обновлением софта для ПК или новым DVD с фильмом.

4. Идем в спортзал. Мальчики – в тренажерный, девочки – аэробика, пилатес, йога. Если спорт – не ваш конек, вовсе не обязательно покупать месячный абонемент. От одного-двух раз фигура, правда, не улучшится, зато пьянящее состояние после интенсивной тренировки поднимет настроение не хуже двух бокалов вина. При этом, в отличие от алкоголя, не заберет драгоценные крупицы здоровья.

5. Садимся в трамвай (автобус, троллейбус). Не знаю, как кого, но меня всегда манила романтика такой перспективы – сесть в транспорт, долго-долго ехать и просто глядеть в окно. Особенно действует, когда на улице темень и в собственном отражении всплывают какие-то давние воспоминания. В качестве альтернативы могу предложить долгую (бесконечную) пешую прогулку. От обогащения крови кислородом самочувствие будет только улучшаться.

А вообще-то у каждого свои способы релаксации. Какие предложите вы?

Автор - **Катерина Богданова**

Источник