Автор: admin
24.04.2011 11:39 - Обновлено 30.10.2014 04:02

Как сберечь нервы в большом городе?

Жизнь современной городской женщины наполнена стрессами.

Большую часть дня мы проводим на работе, а значит, погружаемся в суету, офисные интриги, встречи и звонки.

От семейных обязанностей – готовки, стирки, уборки и прочего – нас при этом никто не освобождает.

А ведь еще нужно «выглядеть» – значит, приходится тратить время и силы на макияж и парикмахерские…

Ясно, что при таком бурном ритме существования не удается избежать негативных ситуаций, за которые приходится расплачиваться своими нервами и здоровьем. Но все зависит от того, как относиться к таким вещам. Итак, несколько простых советов замученной горожанке.

Если вы живете в большом городе, то вам наверняка часто приходится ждать. Скажем, прихода троллейбуса или очереди в учреждении. Длительное ожидание обычно угнетает человека, вызывает нервозность.

Во-первых, перестаньте думать: «А где же троллейбус, а скоро ли подойдет моя очередь?» Во-вторых, сосредоточьтесь на какой-нибудь позитивной детали – например, поющей на дереве птичке или чьей-то красивой шляпке. Или просто посмотрите на небо, взгляните в окно – глядишь, и настроение улучшится. Если нервы никак не успокоятся, заведите какой-нибудь нейтральный разговор с соседями по очереди – легче будет скоротать время.

Никто не застрахован от перебранок в общественном транспорте или магазине. В любой

толпе непременно найдется истеричная особа с расстроенными нервами или вампирического склада, которая попытается спровоцировать скандал.

Если стоящая рядом женщина громко кричит, что вы ее толкнули, наступили на ногу и т.п., ни в коем случае не вступайте в перепалку. Лучше всего вежливо извиниться, даже если вы не считаете себя виноватой. Скандалистка никак не замолкает? Сделайте вид, что к вам ее реплики не имеют ни малейшего отношения. Представьте себе, что между вами стоит непреодолимое препятствие или вы завернуты в кокон, «отгородите» себя от обидчицы. Мысленно скажите ей: «Пусть у тебя все будет, как ты хочешь!» Возможно, поймав ваш энергетический посыл, вампирша успокоится.

Если вас разозлили – допустим, в супермаркете нагрубила кассирша, в метро кто-то прямо перед носом занял место, на которое вы собирались сесть, на работе начальник несправедливо устроил разнос – сделайте пару упражнений для снятия стресса.

Дышите медленно и глубоко. Расслабьте мышцы и представьте, как все ваше тело обволакивают прохладные успокаивающие нити. Сосчитайте от 1 до 100, а потом от 100 до 1. Мысленно перенеситесь в то место, где вам всегда было тепло и комфортно – к примеру, на дачу, где вы отдыхали в детстве с родителями, или на берег моря. Очень скоро вы почувствуете, что злость и раздражение куда-то испарились.

Не старайтесь успеть все. Народ не зря придумал мудрую пословицу: «Поспешишь – людей насмешишь!» В сутках только 24 часа, и если вы будете делать все второпях – к примеру, пытаться накормить семью завтраком и одновременно одеваться и краситься для работы или наскоро писать отчет, чтобы осталось время забежать в магазин – ничего хорошего из этого наверняка не выйдет. Попробуйте готовить завтрак с вечера (например, такой, чтобы его оставалось только разогреть).

В магазин лучше ходить не после работы, а раз в неделю всей семьей (например, по выходным), прихватив с собой список необходимых покупок, и затариваться по максимуму.

Словом, лучше сделайте одно дело не спеша и как следует, чем сразу несколько наспех и кое-как. Вот увидите – вы не только получите удовлетворение от выполненной на

«отлично» работы, но и заслужите уважение окружающих. А это принесет вам позитивные эмоции.

Автор - **Тогрул Велиханлы**

Источник