

Общие рекомендации по улучшению самочувствия

АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЕМЫ

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте, прогуливайтесь или же просто сидите в парке на скамейке. В общем, хватит отдавать себя только работе!

2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что в ответ услышите то же самое. В нашем суровом мире одно осознание того, что вас любят, способно защитить от тяжелых срывов.

3. Два-три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть выматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит вы что-то сделали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

4. Пейте больше воды. Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1-1,5 литра в день.

5. Раз в неделю занимайтесь тем, что вам вредно (нарушить диету; побалуйте себя сладеньким; ложитесь раньше либо позже, чем обычно и т.п.). Следить за собой необходимо, но когда это делается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.

6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые звонки останутся без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.

7. Когда вы рассержены или подавлены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, отправьтесь за город и покричите там и т.п. Подобные неадекватные поступки защищают человека от стресса.

8. Съедайте 1 банан в день. В них практически все витамины, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.

9. Купите телефонный аппарат с записывающим устройством (АОН). Это позволит вам не дергаться из-за каждого звонка и сохранять нужную для вас информацию.

Дыши животом

Надежный способ ослабить негативное влияние стрессов – научиться брюшному дыханию: при вдохе живот выпячивается, а при выдохе становится плоским. В минуты душевных волнений, гнева, потрясений на 2-3 минуты выкинь из головы все мысли и думай только о том, чтобы правильно дышать. Освоить брюшное дыхание вам помогут следующие упражнения.

1. Лежа на спине, положи на живот книгу. Расслабив мышцы, глубоко вдохни животом, чтобы книга поднялась вверх. При выдохе книга должна опуститься.

2. Сидя прямо, положи правую руку на живот, левую – на грудь. Дыши глубоко, чтобы правая рука на животе поднималась с каждым выдохом и вдохом, а рука на груди оставалась почти неподвижной.

3. Медленно вдыхай воздух, наполняя живот на счет 1-5, а затем медленно выдохни, также считая до пяти.

Делай эти упражнения ежедневно и обязательно – в стрессовых ситуациях!