

## ***8 надежных приемов снятия стресса***

### ***1. Поплачьте.***

Естественная реакция человека на стресс и страдания. С незапамятных времен плач помогает организму избавиться от скопившихся в теле токсинов и унять эмоциональные страдания. Когда вы испытываете потребность в слезах, плачьте, не стесняйтесь.

### ***2. Займитесь уходом за растениями***

Растения приносят умиротворение. Уход за растениями — будь то комнатные цветы в горшках или овощи на приусадебном участке — может оказать очень сильное успокаивающее действие. Даже когда вы просто смотрите на живые растения или находитесь рядом с ними, на вас снисходит чувство мирного покоя.

### ***3. Погрузитесь в приготовление разных блюд.***

Приготовление блюд может доставлять громадное удовольствие и оказывать сильное успокаивающее воздействие. Если вы относитесь к тем, кто забывает о неприятностях, проявляя свое поварское искусство, занимайтесь кулинарией.

### ***4. Пойте.***

Пение — одно из самых успокаивающих занятий на свете. Счастливый человек поет от радости. Если вам грустно, вы, вероятно, напеваете блюз. Песня — отражение чувства. Когда вы поете, вы даете выход своим эмоциям, открываете душу всему миру. Так что, где бы вы ни находились — в компании друзей или в кабинке душа, — распевайте всю свои любимые мелодии, согревая песней свою жизнь.

### ***5. Займитесь медитацией в тишине.***

Сядьте поудобнее, желательно в позу лотоса. Теперь сконцентрируйтесь на своем дыхании. Размышляйте над следующими положениями: дыхание — это сущность жизни. Кислород — источник жизни. Без кислорода, который вы вдыхаете, вы бы умерли. Делая вдох, представляйте себе, как пропитывается кислородом каждая клеточка вашего тела. Дышите медленно и глубоко, сосредоточивая внимание на каждом вздохе.

### ***6. Оставьте работу на работе.***

Не берите работу на дом. Не думайте о работе, вернувшись домой. Хорошо, когда вы посвящаете работе дополнительное время, но только тогда, когда это не служит причиной стресса.

### ***7. Почитайте книгу.***

Выберите книгу о том, о чем вы больше всего любите читать. Откиньтесь в кресле и погрузитесь в чтение.

### ***8. Поиграйте с домашним животным.***

Исследования показывают, что общение с животными, живущими у вас в квартире, понижает кровяное давление и успокаивает сердцебиение. Иначе говоря, это вас расслабляет. Но что еще более интересно, под «домашними животными» подразумеваются не обязательно «четвероногие друзья». Наблюдение за аквариумными рыбками, по словам специалистов, приносит такой же успокаивающий эффект.

***Чаще улыбайтесь, всегда радуйтесь жизни – и тогда стресс и депрессия никогда не станут Вашими спутниками!***