



* Как отдохнуть за 5
МИНУТ

- * **Выпейте зеленый чай.** Травяной чай обладает отличным расслабляющим действием. Зеленый чай является источником L-теанина, который помогает избавиться от гнева. Вскипятите воду, заварите чай и сделайте успокаивающий глоток — это займет всего пару минут.
- * **Плитка шоколада.** Несколько кусочков черного шоколада поможет избежать стресс и повысит настроение. Темный шоколад регулирует уровни гормона стресса кортизола и стабилизирует обмен веществ, однако учтите, что злоупотреблять этим не желательно.
- * **Несколько ложек меда:** Этот продукт является не только природным увлажнителем кожи и антибиотиком, но и снижает возбуждение, то есть является отличным средством от тревоги и депрессии.
- * **Съешьте манго:** Возьмите тропический отпуск, не покидая своего рабочего места. Сочный, ароматный манго содержит вещество под названием линалоол, который помогает снизить уровень стресса. Не беспокойтесь о соке, текущем по рукам — это стоит того.
- * **Пожуйте жвачку:** Ментоловая, фруктовая или с любым вкусом, который вам нравится. Это на удивление простой и действенный способ победить стресс. Всего несколько минут жевания может уменьшить беспокойство и снизить уровень кортизола.

* Питание

* Внутренний мир

- * **Положите голову на подушку:** Есть дни, когда единственное, что нам действительно нужно — это хороший, долгий сон. К сожалению, если вы на работе, то это, как правило, невозможно. Но если у вас есть подушка, то вы уже на пути к релаксации. Попробуйте расслабиться следующим образом: положите голову на подушку на несколько минут и представьте, что она как губка высасывает все ваши заботы.
- * **Медитация:** Не нужно убегать в горы, всего несколько минут в спокойном тихом месте достаточно, чтобы пожинать плоды медитации. Есть разные техники медитации, чтобы почувствовать себя отдохнувшим и спокойным. Найдите удобное и тихое место, сконцентрируйтесь на своем дыхании и почувствуйте, что все тревоги начинают исчезать.
- * **Помним о дыхании:** Есть ли более простой способ расслабиться? Медленное, глубокое дыхание может помочь понизить артериальное давление и частоту сердечных сокращений. Для разнообразия, попробуйте дыхание пранаяма. Этот йогический метод включает в себя дыхание сначала через одну ноздрю, а затем другую, и применяется чтобы уменьшить беспокойство.
- * **Попробуйте прогрессивную релаксацию:** Напряжены? Используйте метод прогрессивной релаксации для того, чтобы научиться расслабляться в любых условиях. Этот метод состоит в поэтапном обучении выборочному напряжению и расслаблению определенных видов мышц.
- * **Счет назад:** Да, этот метод известен всем и каждому, но он действительно работает. Попробуйте несколько раз посчитать в прямом и обратном направлении. Вашему мозгу будет не до волнений, если он занят цифрами.
- * **Закройте глаза:** Если вы можете закрыть глаза, то все в порядке. Просто отгородитесь от шума офиса или хаоса улицы за защитой плотно сомкнутых век. Это простой способ восстановить спокойствие и внимание.

- * **Сделайте себе массаж рук:** Разумеется, вы не сможете воспользоваться услугами профессионального массажиста на своем рабочем месте. Но сделать себе массаж рук вполне возможно. Особенно это будет полезно для людей, проводящих много времени перед клавиатурой. А если есть чуть больше пяти минут, то вполне можно сделать себе массаж шеи и даже спины.
- * **Попробуйте акупрессуру:** Акупрессура — это точечный массаж, обязанный своим рождением древней китайской медицине. Этот метод является менее болезненным и совершенно безопасным, при этом везде применимым и легко доступным для освоения любым человеком.
- * **Покатайтесь на теннисном мячике:** Скиньте обувь и покатайте ступней обычный теннисный мячик. Получится отличный импровизированный массаж ног. Особенно это приятно, если вам приходится носить обувь на высоком каблуке.
- * **Намочите холодной водой запястья:** Если вы чувствуете, что сейчас взорветесь, то пойдите в туалетную комнату и просто смочите себе холодной водой запястья и место за мочками ушей. Это поможет быстро успокоиться и снять напряжение.

* **Релаксация тела**

*Новая среда

- * **Побудьте один:** не каждый нуждается в лесной хижине, но пять минут одиночества поможет вам собраться с мыслями и очистить голову.
- * **Создайте себе зону Zen:** найдите или создайте себе специальное место для расслабления. Это место, где вас точно никто и ничто не побеспокоит. Возможно это будет удобное кресло в холле или уединенная скамейка во дворе — главное, чтобы оно ассоциировалось у вас с покоем и отдыхом.
- * **Посмотрите в окно:** Если вы постоянно смотрите в экран телевизора или монитор, то пятиминутное созерцание реальной жизни за окном может здорово очистить ваше сознание.
- * **Наведите порядок:** Окружающий вас ежедневный беспорядок может быть гораздо более сильной причиной для раздражения, чем вы думаете. Хаос на столе очень часто является отражением хаоса в вашей голове. Уберите все лишнее, наведите порядок в необходимом и вы увидите насколько благотворно это на вас подействует.

- * **Растяжка:** У вас при этом слове возникает образ спортивного зала и изящные гимнастки в шпагате? Это вовсе не обязательно — растянуться можно даже не вставая со своего рабочего места. Попробуйте хорошенько потянуться вверх и в стороны, различные вращения корпусом, наклоны или, например, этот комплекс.
- * **Йога:** Многие думают, что йога это очень сложно и не совсем подходит для шумного города. Однако это совсем не так. Йога представляет собой отличный способ взять под контроль не только свое тело, но и разум.
- * **Бег на месте:** Попробуйте бег на месте в течение нескольких минут, чтобы получить вброс эндорфинов в вашу кровь. Даже краткая физическая активность может помочь победить стресс и получить удовольствие.

* **Упражнения**

*Творчество

- * **Послушайте свою любимую песню:** Удивительно, какие превращения с нашим сознанием может вызывать музыка. Если вы расстроены или подавлены, если вам нужно собраться или расслабиться, то попробуйте послушать свою любимую песню и жизнь обернется совершенно другим боком.
- * **Танец:** Сложите вместе энергичные физические упражнения, мотивирующую веселую музыку и полет души. Такая гремучая смесь дает положительные результаты буквально за несколько минут.
- * **Ведите дневник:** Ведение дневника поможет вам не только легче пережить сложные моменты вашей жизни, но и вести более осмысленную жизнь. Излагайте события и эмоции на бумаге, будьте честны с собой и это поможет вам обрести спокойствие.

- * **Попробуйте ароматерапию:** Это займет всего минуту, капните несколько капель лаванды, чайного дерева или другого эфирного масла на ладони и вдохните. Успокаивающие ароматы могут помочь оправиться от стресса и тревоги, стимулируя обонятельные рецепторы в носу, которые воздействуют на ту часть мозга, которая отвечает за эмоции.
- * **Понюхайте цитрусовые:** Апельсины и мандарины прочно ассоциируются с удовольствием и праздником. Запах цитрусовых может помочь нам расслабиться, повышая уровень связанного со стрессом гормона норадреналина.
- * **Понюхайте кофе:** Запах кофе бодрит и дарит хорошее настроение. Этот напиток имеет не только вкусный незабываемый аромат, но и много других полезных свойств.

* **Запахи**