

Как победить стресс?

Прожить без стрессов невозможно, но можно помочь себе справиться со сложной ситуацией. Для этого существует несколько проверенных временем приемов.

1. Для того, чтобы расслабиться и справиться с нарастающим напряжением нужно вдумчиво повторять своеобразную «антистрессовую молитву».

- Звучать она должна так: «Мне ничего не нужно решать в данный момент. Мне никуда не нужно идти в данный момент. Сейчас для меня самое главное расслабиться».

Сделайте массаж рук!

- Для этого разотрите на ладонях питательный крем и в течение двадцати секунд подушечкой большого пальца правой руки помассируйте основание каждого ногтя левой руки. После этого необходимо тридцать раз погладить левую руку ладонью правой руки, двигаясь от кончиков пальцев к локтю.

- Далее четыре раза пройдитесь указательным и большим пальцами правой руки по каждому пальцу левой руки, при этом тщательно разминая их от самого основания кончиков.
- В окончании массажа пять раз погладьте ладонью правой руки левую руку от запястья до кончиков пальцев.
- Затем все описанные действия проделайте с правой рукой.

Иногда вполне уместно улучшить настроение с помощью пищи

- Изюм, сочные сладкие груши, базилик, бананы, айва, кориандр, сельдерей, мед помогают бороться со стрессом и улучшают наше самочувствие и настроение.

