Мини - тренинг для милых дам! (снятие напряжения и усталости)

Автор: Agalis
19.12.2009 23:15 -

Каждая женщина должна находить время в течении дня, что бы заняться своей внешностью. Если женщина знает, что выглядит красивой, она перестаёт нервничать, а нервы - это.....старение. Но основным сопутствующим "товаром" разрушения нашей молодости и красоты являются напряжение и усталость.

Как правило мы страдаем от усталости психического происхождения, изнемозжения чисто физического происхождения встречаются редко. Какие эмоциональные факторы являются причиной усталости? - это скука, обида, тревога. Чувство что тебя не ценят на работе, в семье, друзья и т.д. Именно эти эмоциональные факторы подтачивают наши силы, способствуют подверженности простудным заболеваниям, понижают работоспособность (умственную и физическую).

Избегайте напряжения и усталости, постоянно старайтесь расслабляться. Ничто так не старит преждевременно, как напряжение, ничто не разрушает так быстро нашу молодость и красоту - как усталость. Отдыхайте не дожидаясь усталости. Расслабляться надо всегда, где бы вы не находились.

Конечно это не так легко, как кажется сначало. Вероятно вам придётся изменить привычки выработанные в течении жизни. Но ей Богу стоит попытаться, так как это может произвести революцию в дальнейшей вашей жизни. Каким образом вы расслабляетесь?. Расслабляется сначало ваш мозг или ваши нервы?. Не то и не другое, прежде всего расслабляются ваши мышцы!.

А теперь попытаемся это сделать. Вот несколько упражнений. Попробуйте поделать их хотя бы одну неделю и вы увидите как улучшится ваше самочувствие и ваша внешность. Ложитесь "плашмя" на пол, как только почувствуете усталость. Да - да вы не ослышались, прямо на пол. Как ни странно, но хороший жёсткий пол больше подходит для расслабляющих упражнений, чем кровать с матрацем. Если нет возможности лечь на пол, ничего страшного, почти тот же эффект может быть достигнут, если вы сядите на стул (подойдёт стул с прямой жёсткой спинкой).

Сядьте прямо, как сидящая египитская статуя. Руки положите ладонями вниз на верхнюю часть бёдер. Закройте глаза. Произносите про себя что - нибудь вроде этого: "В небе ярко светит солнце. Надо мною синее сверкающее небо. А я дитя природы нахожусь в гармонии со вселенной".

Теперь медленно напрягайте пальцы ног, а потом расслабляйте их. Напрягайте и расслабляйте... . Делайте это - медленно продвигаясь вверх со всеми мышцами тела,

пока не дойдёте до шеи. Затем медленно выполните вращающие движения головой, словно она футбольный мяч. Не забывайте при этом повторять своим мышцам: "Отдыхайте спокойно..., Отдыхайте спокойно и расслабляйтесь...".

Успокойте свои нервы медленным ровным дыханием. Дышите глубже. Ритмичное дыхание - один из лучших методов когда - либо открытых для успокоения нервов. Подумайте о морщинках и складках на вашем лице и разгладьте их все. Распустите складки между бровями, возникающие когда вы хмуритесь, а так же складки у углов рта.

Делайте эти несложные упражнения два раза в день, и возможно вам не придётся обращаться в салон красоты для проведения массажа. Возможно улучшение вашего душевного состояния улучшит и вашу внешность.

Здоровья и мудрости Вам!

Вы можете подписаться на бесплатный курс по выходу из депрессии: "Исцелись Сам"