

Как снять стресс?

Как утверждают мудрые психологи, практически каждый городской житель подвержен такому тяжкому недугу, как стресс. Мириться с этим положением нам никак не можно, а потому мы и посвятим парочку-другую полезных хитростей выходу из стрессовой ситуации.

И первое, что мы сделаем, в точности повторяя рекомендации психологов, это положим правую руку на затылок, а левой надавим на пупок. Это, утверждают психологи, прислушиваясь к своему телу, поможет энергии появиться в центре, а затем равномерно распределиться по нашему организму. При этом будет чувствоваться равновесие, обострятся внимание и память.

После того, как внимание и память мы себе благополучно вернули, попробуем расслабиться, снять напряжение. Для чего кончиками пальцев делаем легкие круговые движения над бровями и около висков, помассируем также затылок - до тех пор, пока напряжение не отпустит.

Теперь восстановим нормальное кровообращение и поможем сердцу успокоиться. Два пальца (нет, не в рот, это не тот случай) мы положим на верхнюю губу. Другую руку заведем за голову и свободно положим на позвоночник. Пальцами сильно надавливаем на губу и отпускаем, и так, несколько раз.

Ну и, наконец, завершаем нашу гимнастику последним штрихом. Потрем сильно мочки ушей по направлению к подбородку, выгоняя все плохие мысли о стрессовой ситуации. Своими движениями мы затронем штук 400 активных точек, и тем самым пробудим свое творчество.

И вот мы снова в строю! Переходим к водным процедурам, как говорили на пластинках с утренней гимнастикой в моем детстве. Действительно, для того чтобы окончательно снять стресс, 50 грамм коньячку принять стоит, об этом, кстати, в один голос твердят и психологи, и врачи, и радио-дикторы, практиковавшие озвучивание утренней гимнастики на пластинках моего детства.

Как снять стресс

Автор: admin

15.05.2011 13:24 - Обновлено 30.10.2014 04:14

Автор - Максим Селинский

[Источник](#)