

Як відпочити за 5 хвилин: 19 способів.



Сучасне життя має скажений круговорот. Наради, аврали, презентації, нові замовлення, пошта, "твіттер", "фейсбук" - все треба встигнути, немає часу, швидше, швидше, швидше ...

В результаті, в кінці дня ми валимося без сил як вичавлений лимон, проклинаючи свою нещасну життя. Тим часом, вже давно доведено, що своєчасний відпочинок абсолютно не шкодить, а навіть навпаки - збільшує нашу продуктивність. Для цього зовсім не обов'язково багато часу або дороге обладнання.

Як розслабитися і відпочити буквально за 5 хвилин.

Живлення

1. Випийте зелений чай. Трав'яний чай володіє відмінним розслаблюючим дією. Зелений чай є джерелом L-теаніна, який допомагає позбавитися від гніву. Закип'ятіть воду, заваріть чай і зробіть ковток - це займе всього пару хвилин.

2. Плитка шоколаду. Кілька шматочків чорного шоколаду допоможуть уникнути стресу і підвищать настрій. Темний шоколад знижує рівень гормону стресу кортизолу в крові і

стабілізує обмін речовин. Однак майте на увазі, що зловживати шоколадом не бажано.

3. Кілька ложок меду. Цей продукт є не тільки природним зволожувачем шкіри і антибіотиком, але і знижує збудження, тобто є відмінним засобом від тривоги і депресії.

4. З'їжте манго. Візьміть тропічний відпустку, не покидаючи свого робочого місця. Соковитий, ароматний манго містить речовину під назвою линалоол, який допомагає знизити рівень стресу. Не турбуйтеся про сік, поточною по руках - це варто того.

5. Пожуйте жуйку. Ментолові, фруктові або з будь-яким смаком, який подобається. Це напроцуд простий і дієвий спосіб перемогти стрес. Всього кілька хвилин жування може зменшити занепокоєння і знизити рівень кортизолу.

Внутрішній світ

6. Покладіть голову на подушку. Є дні, коли єдине, що нам дійсно потрібно - це хороший, довгий сон. На жаль, якщо Ви на роботі, то це, як правило, неможливо. Але якщо у Вас є подушка, то Ви вже на шляху до релаксації. Спробуйте розслабитися наступним чином: покладіть голову на подушку на кілька хвилин і уявіть, що вона як губка висмоктує всі Ваші турботи.

7. Медитація. Не потрібно тікати в гори, всього кілька хвилин в спокійному тихому місці досить, щоб пожинути плоди медитації. Є різні техніки медитації, які дозволяють відчути себе відпочилим і спокійним. Знайдіть зручне і тихе місце, сконцентруйтеся на своєму диханні і відчуйте, що всі тривоги починають зникати.

8. Пам'ятаємо про дихання. Чи є більш простий спосіб розслабитися? Повільне, глибоке дихання може допомогти знизити артеріальний тиск і частоту серцевих скорочень. Для різноманітності, спробуйте дихання пранаяма. Цей йогічний метод включає в себе дихання спочатку через одну ніздрю, а потім іншу, і застосовується, щоб зменшити занепокоєння.

9. Спробуйте прогресивну релаксацію. Напружені? Використовуйте метод прогресивної релаксації для того, щоб навчитися розслаблятися в будь-яких умовах. Цей метод полягає в поетапному навчанні вибіркового напруження і розслаблення певних видів м'язів.

10. Рахунок назад. Цей метод відомий всім і кожному, але він дійсно працює. Спробуйте кілька разів порахувати в прямому і зворотному напрямку. Вашому мозку буде не до хвилювань, якщо він зайнятий цифрами.

11. Закрийте очі. Якщо ви можете закрити очі, то все в порядку. Просто відгородіться від шуму офісу або хаосу вулиці за захистом щільно зімкнутих століття. Це простий спосіб відновити спокій і увагу.

Релаксація тіла

12. Зробіть собі масаж рук. Зрозуміло, ви не зможете скористатися послугами професійного масажиста на своєму робочому місці. Але зробити собі масаж рук цілком можливо. Особливо це буде корисно для людей, які проводять багато часу перед клавіатурою. А якщо є трохи більше п'яти хвилин, то цілком можна зробити собі масаж шиї і навіть спини.

13. Спробуйте акупресуру. Акупресура - це точковий масаж, зобов'язаний своїм народженням стародавній китайській медицині. Цей метод є практично безболісним і абсолютно безпечним, при цьому всюди застосовним і легко доступним для освоєння будь-якою людиною.

14. Катайтеся на тенісному м'ячику. Скиньте взуття і покатайте ступень звичайний тенісний м'ячик. Вийде відмінний імпровізований масаж ніг. Особливо це приємно, якщо доводиться носити взуття на високих підборах.

15. Намочіть холодною водою зап'ястя. Якщо ви відчуваєте, що зараз вибухне, то підіть в туалетну кімнату і просто змочіть собі холодною водою зап'ястя і за мочками вух. Це допоможе швидко заспокоїтися і зняти напругу

Нове середовище

16. Побудьте на самоті. Не кожен потребує лісовій хатині, але п'ять хвилин самотності допоможе вам зібратися з думками і очистити голову.