

Во время массажа подушечка большого пальца сзади слегка фиксирует мочку уха. Чтобы получить нужный эффект, нужно научиться делать это абсолютно естественно, автоматически. Специалисты рекомендуют массажировать «ведущее ухо» или сразу оба 3-5 минут. Процедуру можно повторять несколько раз в день. Правда, такой массаж неизбежно вызывает седативный эффект, поэтому чтобы не заснуть на рабочем месте — не переусердствуйте. Лучше всего его выполнять перед сном или после жёсткой конфликтной ситуации.

Способ шестой: дышите правильно

Правильное дыхание — один из самых древних, эффективных и легковыполнимых способов снять напряжение. Дыхательными практиками можно заниматься где угодно, эффект от них наступает практически сразу.

Одна из них — полное дыхание. Оно включает в себя и брюшное («животом» обычно дышат мужчины), и грудное дыхание, свойственное в основном женщинам. Полное дыхание помогает снять напряжение, а заодно и ум успокаивает.



Чтобы вздохнуть «полной грудью», надо сесть на стул с прямой спинкой. Контролируйте дыхание, положив одну руку на живот, вторую — на грудь. При глубоком вдохе носом воздух должен заполнить нижнюю часть туловища, а расслабленный живот — подняться. Медленно продолжая вдыхать носом, заполняйте постепенно лёгкие, всё выше и выше, как будто вы стакан, и в вас наливают воду. Набрав воздух в лёгкие, медленно выдохните, снова носом, как бы «выливая» воздух сначала сверху, потом снизу. Чем дольше выдох, тем лучше. Десять таких дыханий — и вы в полном порядке.



И, наконец, не забывайте смеяться. Английские медики утверждают, что одна минута смеха по эффективности в восстановлении положительной энергии заменяет 45 минут физических упражнений! Особенно, если это смех над собой и своими, часто надуманными, проблемами.

Тираж 300 экз.



6 способов быстро справиться со стрессом



Нервный рабочий день подходит к концу: руки слегка дрожат, сосредоточенностью и не пахло. Хочется скорее плюхнуться – в ванную с пеной или в постель под одеяло или в море по колено. Но это все нескоро, а прийти в себя надо сейчас. Вот несколько способов, позволяющих снять напряжение.

Способ первый: сменить пластинку

Попробуйте на пару минут переключить своё внимание на что-то другое, например, «проведите инвентаризацию» помещения, в котором находитесь. Внимательно его оглядите и, не торопясь, найдите семь зелёных (красных, голубых, жёлтых, сиреневых) предметов. Мысленно перечислив всё подходящее — от занавесок до скрепок, — сосредоточьтесь на каждом из них.



Иногда нервничать полезно

Стресс не всегда вреден. Кратковременный, он даже необходим, чтобы внутренне собраться перед каким-либо ответственным событием, будь это выход на сцену или лекция в большой аудитории.

Кратковременный стресс стимулирует иммунитет.

Смена обстановки действует в таких случаях не менее благотворно, пусть даже вы просто выйдете в соседнюю комнату или во двор. Улицу и всё, что вы на ней увидите, можно тоже разложить по цветам — от фикуса в окне до проехавшей машины.

Кстати, чем будет ниже температура на улице, тем быстрее вы охладите пыл. Немецкие ученые нашли научное и очень буквальное обоснование этому расхожему выражению. Всё дело в том, что минусовые температуры способствуют выработке в головном мозге серотонина – именно он помогает успокоиться. Необязательно лезть на нервной почве в морозилку – погода позволяет охладиться, выбежав на улицу в легкой майке.

Способ второй: на своих двоих

Прогулка — очень важный момент в восстановлении пошатнувшегося эмоционального здоровья. Ведь адреналин, выброшенный в кровь во время стресса, побуждает нас двигаться. Прогулка не обязана быть



«полезной» (по лесу, рядом с архитектурными красотами), она пешая, и ничего больше. Напряжение автоматически переключится на мышцы, а голова сама собой прочистится и прояснится.

Ещё лучше — ходить медленно. Вы идёте с работы, все торопятся к голубому экрану. А вы движетесь еле-еле – абсолютно медитативное

упражнение – «кто никуда не торопится, тот везде успеваает».

Способ третий: автоматически движения

Сильно встревоженный человек автоматически начинает ходить туда-обратно, или нервно покачивать ногой, или барабанить пальцами по столу. Ритмические действия имеют определенный успокаивающий эффект. Даже навязчивый мотив может вызвать успокаивающее действие.



Способ четвертый: на кончиках пальцев

Запустите руку в мешок с фасолью – это отличный массаж для пальцев и ладоней, который помогает снять стресс за счёт мягкой стимуляции нервных окончаний кистей. Если у вас под рукой нет мешка с фасолью или нешлифованного риса, с их ролью справятся китайские массажные металлические шарики, которые приятно позвякивают. В конце концов, подойдёт даже поход в книжный магазин. Вынимание с полок одной книгу за другой, перелистывание и ощупывание их пальцами — тот же ненавязчивый массаж. Вышивание крестиком, вязание спицами или лепка – всё та же стимуляция нервных окончаний рук.

Способ пятый: внимание, уши!

Снять стресс можно и с помощью стимуляции верхней «мясистой» части мочки уха, там, где мочка постепенно переходит в хрящик. Массаж производится по часовой стрелке, со скоростью примерно один оборот в секунду. Надавливать надо так, чтобы вы ощущали не боль, а комфорт.

