

Як керувати

НЕГАТИВНИМИ МОЦІЯМИ?



Усвідомлене дихання

Повільно вдихніть через ніс і порахуйте до чотирьох. Потім затримайте дихання і знову порахуйте до чотирьох. Повільно видихніть через рот і знову порахуйте до чотирьох. Нарешті, затримайте дихання (порахувати до 4), а потім повторіть всю процедуру, поки повністю не заспокоїтесь.



Полощіть горло

Налийте склянку води і приблизно 20-30 секунд інтенсивно полощіть горло. Наукові дослідження показують, що сигнали блукаючого нерва спрямовані до шлунку і кишечнику допомагають заспокоїтися.



Займайтеся медитацією

Медитація забезпечить відчуття спокою, коли вам це найбільше потрібно. Існує багато способів медитації. Наприклад, спробуйте короткі керовані медитації або скористайтеся програмою Calmio.



Вирушайте на природу або в парк

Одне з досліджень стресу привело до висновку, що 20 хвилин перебування в природі можуть значно знизити стрес, накопичений в організмі. На прогулянці зосередьтеся на те, що вас оточує.



Фільтруйте інформацію

Слідкуйте за новинами та поточними подіями лише раз на день, максимально протягом двадцяти хвилин. Виберіть інформацію, яку дійсно хочете знати. Пам'ятайте, що є речі, на які ви вплинути можете (наприклад, можете зробити фінансовий чи матеріальний вклад), але також те, на що ви не можете вплинути (це не у ваших силах вирішити поточну політичну ситуацію).



Охолоджуйтеся!

Причому буквально! Мийте руки холодною водою протягом 30 секунд і зосередьтеся на почутті поступового охолодження. Рахуйте до 30. Це разом з холодом заспокоює вашу нервову систему.



Рухайтеся

Втілюйте свої емоції в рух. Танці, підстрибування та інші жваві рухи можуть мати дивовижний вплив на ваші емоції та зменшити стрес і напругу у вашому тілі. Головне – керуватися власною інтуїцією і рухатися абсолютно вільно та спонтанно.



Слухайте музику

Музика благотворно впливає на наше тіло і розум і може викликати у нас максимально позитивні емоції. Увімкніть музику, яка вам подобається.



З'їжте щось смачне

Чи знаєте ви, що деякі продукти можуть позитивно впливати на ваш настрій? Наприклад, авокадо або банан (підтримують продукцію серотоніну в мозку), чорниця (підвищують настрій і містять магній, який знижує м'язову напругу) або чорний шоколад.



Не залишайтеся самі

Діліться своїми почуттями та думками з іншими. Згадайте знайомий вислів: Розділений біль – це вже половина болю. Коли ви довіряєте комусь з оточуючих, ви відчуваєте полегшення.