

A stylized illustration of a human head profile in a light purple color. Inside the head is a large white circle, resembling a lightbulb, which contains the main title. The background is a vibrant yellow-green. The top-left corner features a dark green square with white polka dots. The bottom-left corner has a green area with black asterisk-like shapes. Yellow wavy lines are scattered in the upper and middle sections.

101 СПОСОБ СНЯТЬ СТРЕСС

ОЛЕСЯ ТОЛЩИНА

ПРОВЕДИ СЛЕДУЮЩИЕ 100
ДНЕЙ БЕЗ СТРЕССА И БУДЬ
СЧАСТЛИВ :)

Олеся Толщина

**101 способ снять стресс.
Проведи следующие 100 дней
без стресса и будь счастлив**

«Издательские решения»

Толщина О. М.

101 способ снять стресс. Проведи следующие 100 дней без стресса и будь счастлив / О. М. Толщина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-907498-0

В круговороте событий и вулканическом темпе жизни стресс и напряжение стали для нас верными спутниками. «Нервное истощение» — диагноз, который мне поставили два года назад. Нужно было действовать и брать все в свои руки, помочь себе здесь и сейчас. Как? Что делать? С чего начать? В этой книге я делюсь теми способами, которые вернули в мою жизнь радость.

ISBN 978-5-44-907498-0

© Толщина О. М.
© Издательские решения

Содержание

Как работать с книгой	6
Введение	7
Шаг #1	9
Первый шаг. Настрой	10
Способ приобщения	12
Итог	13
Шаг #2	14
Шаг #3 и #4	17
Шаг #5	19
101 способ снять стресс	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**101 способ снять стресс
Проведи следующие 100 дней
без стресса и будь счастлив**

Олеся Михайловна Толщина

© Олеся Михайловна Толщина, 2018

ISBN 978-5-4490-7498-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как работать с книгой

Помните, в детстве играли в такую игру: брали книгу, задавали вопрос и называли наугад страницу и номер строки. Случайная цитата и была ответом на то, что волновало.

Эту книгу можно использовать также – задали вопрос «что мне сейчас делать? Как помочь себе?» и открыли любую страницу. Прочли – сделали.

Если чувствуете, что не хватило – пробуйте еще.

Возможно, вы захотите прочитать всю книгу сразу и выделить те способы, которые наиболее для вас близки и которые отзываются. И как только накатит грусть-печаль, вы уже с решением.

Единственное, что обязательно прочтите вступление – это базис, который я выявила для себя в работе со стрессом.

Остальное на ваш вкус. Уверена, внутреннее «Я» подскажет.

Приятного путешествия!

Ваша Олеся Толщина

Введение

Работа, семья, заботы... Круговорот событий, встреч, дел. Ура – выходные! Еще в пятницу, а, может, уже и в четверг вы предвкушаете предстоящий отдых.

Кажется, вот еще немного и в субботу расслаблюсь, сниму напряжение за неделю, которое в приличной дозе накопилось в организме и в голове. Но, ни суббота, ни воскресенье, ни длительные российские праздники не приносят желанного результата – расслабления, восстановления – отдыха, одним словом.

И так неделя за неделей, месяц за месяцем, год за годом... Лишь короткие вспышки моря, зимних развлечений, загородных прогулок и домашних пиршеств, а в Понедельник – груз переживаний, напряжение только еще больше. И все это вот-вот доконает просто!

Мне это знакомо.

Два года назад все и всё кругом было не так. И я истеричным воплем выливала раздражение на мужа, который постоянно делал все неправильно, на ребенка, которому в десятый раз объясняла, что на компьютере играть так долго нельзя... Это было похоже на калейдоскоп слез, ссор, всклокоченных замечаний, обмена «любезностями»... А в тихие минуты перемирия – я просто лежала пластом, переводя дух. Какой там отдых? Какое восстановление и расслабление? Да я молилась на Понедельник, чтобы все разъехалось по своим работам-школам! Когда же все разъезжалось – меня разъедало чувство вины перед моими родными и близкими.

Пока я не поняла, что так больше продолжаться не может... Какая я мама для ребенка? Какая супруга? Какой же я руководитель, если я вся взвинченная, перенапряженная?

В зеркале на меня смотрели наполненные болью и переживанием глаза, морщины, которые были слишком глубоки и многочисленны для моего возраста, улыбка... Ау, улыбка, где ты?

Возможно, сейчас, вспоминая, я многое утрирую. Но ощущения от того времени именно такие.

Тогда я набирала побольше воздуха, пила мятные чаи. Иногда и кое-что покрепче. Какое-то время держалась. Но чем дольше я держалась, тем хуже становилось. СТРЕСС накапливался по капле каждый день! Пока... Визит к врачу и диагноз – нервное истощение. Это стало холодным ушатом на мою «горячую» жизнь. Надо менять – или сейчас или никогда. Но как?

Я не врач, не психолог. Я писатель – как я себе могу помочь? И я стала искать, день за днем – интернет, книги, статьи, журналы. Но там ТАК много всего! Так много разной и, часто, противоречащей информации. Голова пошла кругом: стало не легче, а еще сложнее.

И тут мысль – жизнь моя или чья? Моя.

Кто может мне помочь? Я.

Да, я сама!

И дело пошло.

Я разработала восстановительный курс, который помимо советов и практик, включает в себя 101 способ снять СТРЕСС: чувствую напряжение – беру, листаю и нахожу именно тот способ, который подходит конкретно в сегодняшней ситуации.

И знаете, помогает.

Со временем научилась разумно распределять нагрузку, делегировать и доверять. Тем самым освободила время для себя любимой – стало больше воздуха и пространства.

Я подумала – раз я смогла себе помочь, что ж я буду за человек, если не поделюсь с другими? Вдруг мой алгоритм снятия стресса, напряжения сможет еще кому-нибудь помочь? Уверена, что из 101 способа вы найдете те самые, которые помогут именно вам.

Помните: найти проблему – решить ее на 50%. Понять алгоритм решения – это значит решить ее еще на 50%. Остальное – ваши действия, ваши ощущения, ваше личное и уникальное.

Практикуйте и наслаждайтесь результатами! Приступаем к делу.

Шаг #1

Стресс – кто это и что с ним делать?

Для любого важного дела (отдых и снятие стрессового состояния мы с вами с сегодняшнего дня отнесем именно к таким делам) необходим алгоритм или план, как эту задачу решить.

Начнем с установок.

Просто прочтите их.

Без анализа, рассмотрения и прочего насилия над мозгом.

Нравятся они вам или нет – решите потом.

Установка №1. Когда вы встречаетесь с проблемой – что вы делаете?

Думаете, как решить, верно?

Представьте, что ваш Стресс – это дело, задача, которую вы хотите решить.

Установка №2. Пятница вечер. С одной стороны предвкушение выходных, возможно, они уже бурно начнутся именно в пятницу, а что у вас в голове? Мысли роятся – успел, не успел, сделал, не сделал, позвонил, ах, забыл, клиенты, поставщики, документы... И нехотя, мы переносим еще суетливо-рабочее состояние на субботу. В субботу туда-сюда – прибавляем к остаткам рабочей суеты бытовую, семейную. И не успеваем и глазом моргнуть – воскресенье. Вечер.

Знакомое ощущение, что вроде бы только пятница. Глазами моргнул. Все, завтра на работу, Понедельник, ё-маё! И почему так быстро?...

Мозг, нервная система не успевают оправиться от еще недавней нагрузки, как плавно переходят со всем «грузом» в выходные...

Посмотрите на детей – они легки и веселы каждый день. Почему? День прошел, поспали, отпустили прожитое – восстановились и с радостью встречают следующий день. Будем этому учиться у детей.

Установка №3. Обратите внимание на слова, которые ассоциируются с субботой, воскресеньем и днями, когда мы не работаем.

Выходные – ВЫХОД из рабочего состояния, напряжения, трудовой деятельности.

Отпуск – отпускание, отсоединение, отделение от суеты сует. Кнопка «ПУСК» от какой-то точки, от чего-либо завершено.

Итак. Для того, чтобы выходные стали для вас действительно выходом из накопленных переживаний и напряжений, а отпуск стал точкой отсоединения от груза прошлого и кнопкой «ПУСК» для старта чего-то нового и прекрасного в вашей жизни, мы с вами сделаем:

Шаг №1. Выработаем нужный настрой.

Шаг №2. Избавляемся от всего эмоционально тяжелого – скинем «груз».

Шаг №3. Расслабляем нервную систему, снимем напряжение и убираем зажимы.

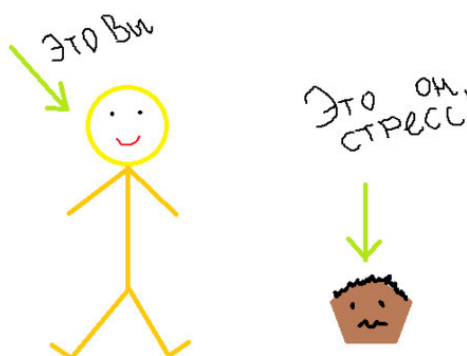
Шаг №4. Расслабляем тело. Поверьте, боль в пояснице, в спине, шее, любая боль в мышцах – это сигнал вашей нервной системы о перенапряжении. С этим тоже поработаем.

Шаг №5. Выбираем из 101 способа любой понравившийся и наслаждаемся жизнью!

Первый шаг. Настрой

Мы с вами выяснили, что Стресс – это задача, ваше важное дело №1, которое надо решить. И чтобы его решить успешно и максимально эффективно, сначала надо настроиться.

И первое, что мы сделаем – это представим такую картину.



Посмотрите, как вы прекрасны! И какой он, коричневый... А еще он меньше вас в несколько раз – и стоит он ваших переживаний, нервов и бессонных ночей?

Я всегда думала, что стресс – это такое большое темное облако, которое окутывает мой разум и сбивает с толку, из-за чего я выхожу из себя и начинаю рвать и метать. Или наоборот – впадаю в апатию.

Когда я стала искать решение, вот что мне пришло в голову. Надо понять, нарисовать для себя – кто ж этот загадочный тип, что очень популярен в современном мире. Вот такая картинка у меня родилась – простая, без затей. Ведь тут важен не графический эффект, а психологический, верно?

И когда я посмотрела на эту маленькую, плюгавенькую, угловатую штуку коричневого цвета – сразу отлегло.

А еще стресс называется :)

Предлагаю и вам попробовать!

Что делать?

Включите приятную спокойную музыку.

Сядьте поудобнее, расслабьтесь – проверьте, не напряжена ли поясница, шея, грудной отдел. Если есть напряжение в них, примите такую позу, чтобы они стали словно желе.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленный выдох.

Еще раз – глубокий вдох животом на 1-2-3-4-5 и медленный выдох на 1-2-3-4-5-6-7-8.

Так до 10 раз.

Вспомните картинку из книги.

Представьте себя на месте нарисованного человечка. Ощутите, как внутри вас загорается свет, яркий и тёплый, он разливается по всему телу. Он окутывает и наполняет своим теплом, золотистым светом каждую клеточку вашего организма.

И начинает вытеснять... Что-то темное, неприятное.

И это темное начинает выходить из вас. Свет, который наполняет вас, пугает его – пугает Стресс, накопившийся в вас за долгое-долгое время. Стресс съеживается и с каждой минутой становится меньше и меньше... Его изображение становится все прозрачнее, тоньше, бледнее.



На душе у вас становится спокойнее, вы улыбаетесь, вам хорошо, и даже радостно. Откройте глаза – еще раз посмотрите на это маленькое и плюгавенькое... Посмотрите на себя прекрасного и удивительного человека! Улыбнитесь. Вам очень идет улыбка.

Это простое упражнение помогает вам настроиться на то, что стресс – это задача, и она решаема. И вы в силах сами ее решить! Ведь она не так страшна и огромна, как вы думали до этого, правда?

Способ приобщения

Когда вам будет сложно, когда опять появится грусть, тоска, депрессия, представляйте эту картинку, включайте внутренний свет и выгоняйте этим Светом ваши страхи, сомнения, переживания, напряжения, усталость. И представьте их вначале такими, как они ощущаются. А потом представляйте меньше, слабее, прозрачнее, в виде чего-то маленького и слабенького.

Себя же сильным, большим, счастливым, наполненным Светом.

Как бы это ни звучало, это работает.

Сделайте прямо сейчас эту медитацию, или упражнение – как вам больше нравится. Главное сделайте. Приступайте прямо сейчас – 5 минут достаточно чтобы сразу почувствовать облегчение.

Итог

В этой главе мы создали особый внутренний настрой – отделили стресс от себя и сделали первый шаг по вытеснению его из нашего тела.

В следующем шаге мы с вами будем отпускать наш «груз» – наш стресс.

Шаг #2

Избавимся от эмоциональной тяжести – скинем «груз»

Скинуть с плеч груз, который копился годами – напряжение, боль, обиды, разочарования, опустошение – сложно и процесс длительный... Согласна.

Когда я поставила перед собой задачу хоть немного освободиться от накопившейся эмоциональной усталости, я начала с того, что разделила «слона» на маленькие кусочки. Вы наверняка слышали о таком приеме. Предлагаю вам сделать тоже самое.

Согласитесь, что все ваши негативные эмоции, переживания, напряжение, он же Стресс, состоит не из чего-то непонятного, а вполне из конкретных жизненных ситуаций и связанных с ними эмоций.

Предлагаю разделить весь ваш «груз» на части.

Я привожу свой пример, у вас части могут быть другими:

- Семья – мама, папа, родные...
- Отношения с ребенком
- Отношения с любимым человеком, в моем случае – это супруг
- Работа/бизнес/проекты
- Здоровье
- Друзья
- И т. д.

С каждой частью вашей жизни связаны определенные воспоминания. Я говорю о тех, воспоминаниях, которые периодически всплывают и от этого вам становится «не по себе». Абсолютно не имеет значения, как давно произошли эти события – в детстве или вчера. Когда вы о них думаете, вам хочется или поскорее забыть, или вовсе стереть их из памяти. У каждого человека такие есть, верно?

Кратко зафиксируйте, какие именно воспоминания вас беспокоят в каждой из частей. Например, друзья: та ситуация, когда я неудачно пошутила, и со мной перестали общаться. Или, семья: смерть близкого человека, я тоже сейчас боюсь заболеть и умереть.

Здесь важно облегчить ваше состояние, связанное с этими воспоминанием. Потому что такого рода мысли блокируют вашу внутреннюю энергию Движения, вызывают чувство общей подавленности, дополнительное напряжение, плюс пережитые эмоции накатывают вновь и вновь.

Что я предлагаю?

Я предлагаю алгоритм действий: что делать, когда груз прошлого накатил и вне зависимости от вашего желания втаскивает вас в свое болото.

Мы с вами выше разделили весь «груз» на части: семья, работа, бизнес, отношения. Теперь это не хаотичная смесь и водоворот воспоминаний и эмоций, это структурированная система. Порядок – каждому переживанию свой ящик.

Что дает этот прием?

Если раньше мысли хаотично носились в голове, и когда хотели, тогда заставляли вас переживать, то сейчас вы уже приобретаете статус Хозяина своих мыслей. Они налетели – а вы, вместо того, чтобы впасть в уныние, говорите им «Стоп! Вы откуда? Ты о семье, ты о бизнесе, а ты тревога о здоровье – марш в тот ящик».

В чем уловка? Вы начинаете нестандартно реагировать на ситуацию. Тем самым «обманывая» свой мозг, вы тренируете в себе устойчивость к стрессовым ситуациям.

Немного поясню. Наш мозг, нервная система привыкли реагировать на такие «грустные» мысли еще большей грустью и угнетением. Что выматывает и опустошает. А сейчас вы делаете неожиданный шаг – осознанно вызываете другую реакцию. Конечно, это требует усилий и концентрации, но только на начальном этапе. Потом все будет происходить автоматически, поверьте.

После того как вы определили категорию мысли или воспоминания, которая тревожит, выберите вариант освобождения от нее.

Пример. Из категории работа/бизнес/проекты. Вас мучает, что однажды на работе вы попали в неприятную ситуацию, и об этом узнали ваши коллеги. Или.. Из категории семья. Любая детская обида – на родителей, на сверстников.

Что делаем?

Разбираем суть ситуации. Постарайтесь отключить эмоции. Возьмите лист бумаги. И ответьте на несколько вопросов:

Вопрос 1. В чем конкретно заключается обида-боль, в чем по-вашему вся трагичность ситуации? Только факты. Например, *фактическая оценка*: мне было 5 лет, я ждал маму в садике, она опоздала и забрала поздно вечером, когда уже все ушли. *Эмоциональная оценка*: я был совсем маленький, я ее ждал, ждал, а она забыла про меня, бросила одного, маленького такого, как она могла!

Фактическая оценка ситуации поможет вам взглянуть на событие с другой стороны. Не со стороны эмоций, а со стороны логики и фактов. Все становится на места – происходит упорядочивание. А эмоции терпеть не могут упорядоченности – поэтому отступают и на душе становится более спокойно.

Вопрос 2. Как бы вы поступили на месте злостного обидчика/обидчиков? Чтобы вы сделали, будь вы на месте обидчика, после того как совершили поступок? Как бы вы постарались исправить нанесенный вред? Даже если вам очень сложно такое представить, постарайтесь.

Этот прием помогает вам «разрулить» ситуацию. Пусть только мысленно. При этом происходит очень важный процесс: вы проецируете в мозг решение того конфликта, который вас так мучает.

Поверьте, как только воспоминания нахлынут, мозг, нервная система и вы не будете реагировать как раньше – каждый раз, находясь в состоянии решения, вы будете концентрироваться не на проблеме, а на Выходе из круга переживаний. Что будет постепенно вызывать уверенность, ощущение победы, успеха – положительные эмоции. То, что нужно.

Это не самообман. Прошлое не вернуть, а давит оно с годами все сильнее и сильнее... А если взять и использовать этот шанс? Переиграть ситуацию?

Станет ли ваша жизнь счастливее, если хоть одно беспокойство из прошлого растворится?

Представьте, какую легкость вы ощутите! Так что действуйте. И всё, ВСЁ записывайте на бумаге.

Краткий итог, что мы сделали

- Отнесли проблему к одному из разделов
- Описали на листе бумаге ситуацию

- Описали проблему, что мучает
- Переиграли ситуацию – написали положительный ее исход

Что дальше с этим бумажным откровением?

На ваш выбор: сожгите и пепел развейте по ветру, раздерите в мелкий клочья и выбросьте в мусорную корзину, почеркайтесь хорошенько на этой бумажке или, наоборот, нарисуйте что-нибудь веселое. Дайте волю своей фантазии. Я уверена, у вас все получится.

И следующий шаг – в душ. Если есть возможность, конечно. Смойте остатки негативных ощущений. Это отлично работает.

Шаг #3 и #4

Расслабляем нервную систему и тело, снимем напряжение и убираем зажимы

После того как вы настроились на решение задачи «Стресс», ослабили негативное влияние переживаний из прошлого, приступим к снятию эмоционального и физического напряжения и общего расслабления.

Выберете время и место, где вас никто не побеспокоит. Побудьте один на один с собой.

Зачастую, из всей бытовой и рабочей суматохи мы забываем о самом важном и главном человеке в своей жизни – о себе. Мы уделяем время родным, близким, детям, партнерам, коллегам, проектам.

А себе?

Времени не хватает, согласна. Это тоже одна из причин стресса: нехватка времени для себя. Постоянный калейдоскоп событий – какое уж там расслабление.

Постарайтесь выделить хотя бы 15 минут в день – в ванной, в спальне, на природе. Главное, чтобы вы были одни и вас ничто, никто не отвлекал.

Предлагаю начать с расслабляющего упражнения, медитации, восстановительного отдыха.

Примите удобную позу.

Включите приятную расслабляющую музыку без слов или звуки природы.

Сделайте глубокий вдох и медленный выдох животом по системе 5/8 (на 1-2-3-4-5 вдох на 1-2-3-4-5-6-7-8 медленный выдох), опять глубокий вдох и медленный выдох, и еще один глубокий вдох и медленный выдох.

Отгоните все мысли. Все-все до единой. Пусть в голове станет тихо и спокойно. Тихо и спокойно. Очень тихо...

Тишина в голове запускает мощные восстановительные процессы нервной системы и мозга, нейроны мозга расслабляются и начинают наполняться энергией.

Теперь еще раз сделайте три глубоких вдоха и три медленных выдоха. Слегка напрягите, а потом расслабьте правую руку. Напрягите и расслабьте левую руку. Мышцы спины – слегка напрягите и расслабьте. Мышцы сначала правой, потом левой ноги – напрягите и расслабьте.

Один глубокий и спокойный вдох и медленный выдох. Тело расслаблено, оно невесомо, вы легки, как перышко. Теперь мысленно перенесите внимание на лицо – слегка напрягите мышцы шеи и лица, и расслабьте. Пусть лицо, словно масло от тепла тает, тает, тает...

Теперь представьте что вы в лесу – свежий воздух, пение птиц, шелест листьев. Солнечные лучи переливаются на водяной глади озера. И вы наблюдаете за этим лесом, за его неспешной жизнью... Вам тоже хочется пропитаться этим спокойствием и умиротворением, этой гармонией и красотой, этой энергией и силой. И вы впитываете, и впитываете эти потоки здоровья и легкости... Вам так хорошо, что ни куда уходить не хочется. Даже шевелиться не хочется – так вам хорошо.

Загляните внутрь себя... Представьте, что вы лучом света осматриваете себя изнутри: ищите напряжения, блоки, зажимы, ощущение боли... Смотрите внимательно – где, что не так? ... Нашли? Посветите теплым и золотистым лучом Света на это место, это место нагревается... Вы почувствуете тепло – мягкое и приятное. И боль, напряжение будто тает, тает... Испаряется.

И расслабляющий и целебный луч продолжает свое движение. Он проходит по всему телу и разливается томной, легкой негой по всему телу... Ощущение, будто вы парите!

Побудьте в этом состоянии еще несколько минут. Если захотелось спать – поспите.

Теперь будем мягко выходить из этого состояния. Потянитесь, хорошенько потянитесь. Если лежите, аккуратно сядьте, затем медленно встаньте. Еще раз потянитесь. Сделайте легкую

гимнастику – в мозге сейчас выработалась порция эндорфинов, гормонов молодости и радости. Разгоните их по всему телу.

Сейчас постарайтесь не хвататься за все с подряд, растяните удовольствие – побудьте на этой Волне радости и спокойствия, расслабленности и здоровья как можно дольше.

Эта медитация, погружение, упражнение – восстановительный отдых для всего организма:

- снимает стрессовые состояния,
- повышает жизненный тонус,
- запускает процессы восстановления организма,
- освобождает мозг от лишней и негативной информации,
- снимает мышечное напряжение, в том числе и внутренних мышц,
- улучшается цвет лица,
- благодаря выработке эндорфинов улучшается самочувствие, настроение и настрой.

Я уверена, в ходе ежедневной практики этой медитации вы откроете для себя еще с десяток приятных результатов.

Это лишь основные, что на поверхности.

Предупреждаю, что результаты станут явными при одном условии – такой отдых хотя бы 1 раз в день по 15 минут. Каждый день.

Это упражнение у меня сформировалось после полугодовой обкатки: я слушала и читала о подобных упражнениях, изучала и практиковала. В итоге сделала свой вариант, который в зависимости от времени и обстоятельств трансформирую под конкретную ситуацию. Что и вам советую.

Шаг #5

Финишный

В предыдущих шагах мы с вами провели глубокую внутреннюю работу, провели подготовку:

- Разобрались, что за зверь этот стресс. Оказалось, что не такой уж он страшный и большой, а вполне конкретный и имеющий форму, даже цвет.
- Настроились на то, что стресс – это всего лишь дело, которое имеет алгоритм решения.
- Разделили стресс на части: выяснили, что конкретно вас волнует и что с этим делать.
- Поработали с грузом прошлого и постарались ослабить и отцепить его негативное влияние на ваше эмоциональное состояние, на вашу жизнь.
- Сделали медитативное упражнение по снятию напряжения в теле и в нервной системе, сняли блоки, зажимы, зарядились энергией созидания.

Сейчас в этом состоянии легкости и парения, я предлагаю выбрать тот самый способ из 101, который вам ближе всего.

Каждый раз, когда вы не будете знать, что делать – как себя восстановить после стрессовой ситуации, привести в норму нервы, поднять тонус и настроение, улучшить самочувствие и просто даже успокоиться, загляните сюда. И вы наверняка найдете что-то по душе, что подходит именно вам и именно в этот день.

Будем двигаться от простого к сложному, от того, что на поверхности к глубинам.

101 способ снять стресс

1. Порисуйте красками, карандашами, обязательно яркими и сочными, даже если это насыщенный черный.

2. Включите музыку и танцуйте. Даже если вы танцевать не умеете, включите любимую мелодию и переступайте с ноги на ногу, задействуйте руки, все тело.

3. Сделайте подборку любимых фото, где вы смеетесь, или смеются ваши близкие и любимые. Или просто смешные фото, которые греют вам душу. И для альтернативы, когда ни кого не хочется видеть – сделайте подборку фото природы, цветов, машин – что вы любите?

4. Выйдите на улицу, в любую погоду. Пройдитесь. Зачем? Сделайте с десяток интересных фотографий, попить кофе, съесть кусочек пиццы. Если ничего не хочется – просто задайте маршрут. А по дороге найдите 5 причин, почему ваша жизнь прекрасна.

5. Поменяйте что-нибудь в квартире: укоротите шторы – воздуха станет больше, переставьте по возможности какой-нибудь движимый предмет мебели.

6. Выбросьте что-нибудь старое и ненужное. Думаете, у вас такого нет? Загляните в ящик с нижним бельем, носками/колготками, в мешки или в ящики с вещами – там наверняка есть, от чего давно стоило избавиться. Но рука не поднималась. Сегодня разрешите руке избавиться от всего того, что захочется.

7. Разберите письменный стол. Да, согласна, дело не из легких. Но когда вы отсортируете нужные бумаги от ненужных, многое в жизни прояснится. Пусть это пока будет касаться только вашего рабочего стола. Дальше вы ощутите динамику.

8. Если вы девушка, сходите в гипермаркет цветов или в цветочный магазин – купите себе букет роз, хризантем, ирисов... Какие цветы вы любите? Пусть и повода нет, пусть и день среда. Купите и гордо пройдитесь по улице. Поставьте на видное место эту красоту и любуйтесь, прикасайтесь, созерцайте. Природа удивительна, правда? Если вы мужчина, купите цветы и подарите близкой вам девушке или маме.

9. У вас есть автомобиль? Отлично – съездите на мойку. Начерните резину. Погромче любимую музыку и ощутите себя свободным, «чистым» от повседневной грязи и на волне муз драйва.

10. Ни куда не хочется? Посидите дома. В тишине или под спокойную музыку. Расслабьтесь, отпустите себя и делайте, что захотите, не думая ни о чем и ни о ком. Побудьте в состоянии «меня никто и ни за что не накажет – я свободный человек».

11. Если вы дома, можно разложить вещи по местам: это хорошо работает в ситуациях, когда вы запутались, устали от суеты, да и просто голова кругом от всего идет. Здесь вы подключаете моторику и визуальный канал – раскладывая вещи по местам, вы «раскладываете» жизнь по местам. При чем сигнал о том, что трудности разрешаются поступает прямо в мозг.

12. На меня хорошо действует уборка. Когда напряжение достигло своего пика, и, чтобы не сорваться, я делаю уборку – мою, прибираю, раскладываю, вытираю, чищу. Тут три положительных момента.

Первый. Дома чисто – факт.

Второй – сигнал мозгу о том, что все лишнее, «грязное» уничтожено, чистота и порядок в мыслях, эмоциях, делах.

Третий. 30 минут работы по дому заменяет 1.5 часа занятий фитнесом. Хороший стимул, правда?

13. Если все наскучило и опаршивило – исправьте это. Купите банку краски и перекрасьте стены, если художественные обои – очистите одну стену от старых обоев и наклейте новые. Можно менее радикально: купить пару картин или просто повесить красивое фото в раме.

14. Устали от монотонности жизни? Сделайте что-то нестандартное – то, что вы никогда не делали и, честно говоря, побаиваетесь даже подумать об этом. Но очень хотите! Парашют, аэротруба, караоке-клуб, урок стриптиза, гонки на картах, полет на воздушном шаре, встать на пуанты или сесть на шпагат. Вариантов миллион! Главное вспомнить, что это.

15. Узнать что-то новое! Например, записаться на семинар, вебинар, тренинг, изучить новую программу или сервис. Прочитать книгу, наконец. Главное – открыть для себя что-то новое, интересное и непознанное. То, что раньше вы не знали, не умели. Девиз этого способа: раздвинуть границы своего «Я», своих знаний, навыков и умений. И совсем не важно – принесет вам это материальную выгоду или нет, главное это позволит вам стать другим. Меняя что-то внутри, меняется и вокруг вас – события, люди, возможности.

16. Относительно книг. Сходите в библиотеку или книжный магазин – там царит особый дух, некая загадочная атмосфера. Поройтесь, полистайте, прочтите. Зарядитесь энергией познания. Мозг порадует – вас наверняка посетит идея, придет решение, освежится взгляд на те проблемы, которые есть вокруг. И вполне вероятно, что решение вы найдете там, где не ожидали. Вот такое это таинственное место, библиотека и книжный. В любом случае, смена обстановки и привычного уклада жизни, внесет свои положительные коррективы.

17. Путешествия. О, это мой любимый способ! Кстати, психологи рекомендуют хотя бы раз в год быть в том месте, где вы никогда не были. Это может быть как остров в Тихом океане или старинный европейский город, или просто район вашего города, где вы еще не гуляли. Или новая тропа для похода.

18. Раз речь о путешествиях, еще ловите вариант – выезд на природу. Зима, весна, лето или осень – все равно. Природа прекрасна в любом ее состоянии. Она способна заряжать энергией и успокаивать даже самые шальные нервы. Это могут быть как прогулки по лесу, созерцание на водную гладь, так и катание на байдарках, снегокатах, лыжах, бубликах и на обычных санках. За последнее ребенок (внутренний или ваш) наградит особым восторгом!

19. Отдельно выделю такой способ, как изучение иностранных языков. Ученые утверждают, что это не только позволяет пополнить базу знаний, а также делает мозг более активным, гибким и помогает защитить его от стрессов и старения. Кроме того, такая тренировка мозга помогает сохранять ясность мысли и способность к обучению, которая уже после 30 лет начинает угасать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.