

КАК ОТДОХНУТЬ ЗА 5 МИНУТ



ПИТАНИЕ

Зеленый чай

Он обладает отличным расслабляющим действием, а также является источником L-теанина, который помогает избавиться от гнева. Вскипятите воду, заварите чай и сделайте успокаивающий глоток - это займет всего пару минут.





Чёрный шоколад

Поможет избежать стресса и повысить настроение. Темный шоколад регулирует уровень гормона стресса кортизола и стабилизирует обмен веществ, однако учтите, что злоупотреблять этим нежелательно



Мёд

Этот продукт не только является природным увлажнителем кожи и антибиотиком, но и снижает возбуждение, то есть служит отличным средством от тревоги и депрессии.

Жевательная резинка

Ментоловая, фруктовая или с любым вкусом, который вам нравится, - на удивление простой и действенный способ победить стресс. Всего несколько минут жевания помогут уменьшить беспокойство и снизить уровень кортизола.



ВНУТРЕННИЙ МИР

Подушка

Есть дни, когда единственное, что нам действительно нужно, - это хороший, долгий сон. К сожалению, если вы на работе, поспать, как правило, невозможно. Но если у вас есть подушка, то вы уже на пути к релаксации. Попробуйте расслабиться следующим образом: положите голову на подушку на несколько минут и представьте, что она как губка впитывает все ваши заботы





Счёт назад

Этот метод известен всем и каждому, и он действительно работает. Попробуйте несколько раз посчитать в прямом и обратном направлении. Вашему мозгу будет уже не до волнений, ведь он занят цифрами.

РЕЛАКСАЦИЯ ТЕЛА

Массаж рук

Разумеется, вы не сможете воспользоваться услугами профессионального массажиста на своём рабочем месте. Но сделать себе массаж рук самостоятельно вполне возможно. Особенно это будет полезно для людей, породивших много времени перед клавиатурой. А если у вас есть чуть больше 5 минут, то вполне можно сделать себе массаж шеи и даже спины.



Теннисный мячик

Скиньте обувь и покатайте ступнёй обычный теннисный мячик . Получится отличный импровизированный массаж стоп. Особенно это приятно, если вам приходится носить обувь на высоком каблуке.





Холодная вода

Если вы чувствуете, что сейчас взорвётесь, то пойдите в туалетную комнату и просто смочите холодной водой запястья и область за мочками ушей. Это поможет быстро успокоиться и снять напряжение.

НОВАЯ СРЕДА

Побудьте одни
Не каждый нуждается в
лесной хижине, но 5 минут
одинокости помогут вам
собраться с мыслями и
очистить голову



Посмотрите в окно

Если вы постоянно смотрите в экран телевизора или монитор. То 5 – минутное созерцание реальной жизни за окном способно здорово очистить ваше сознание.





Наведите порядок

Окружающий вас ежедневный беспорядок может быть более сильной причиной для раздражения, чем вы думаете. Хаос на столе очень часто является отражением хаоса в голове. Уберите все лишнее, наведите порядок в необходимом – и вы увидите, насколько благотворно это на вас подействует

УПРАЖНЕНИЯ



Растяжка

У вас при этом слове возникает образ спортивного зала и изящных гимнасток, сидящих на шпагате? Это вовсе не обязательно-растянуться можно, даже не вставая со своего рабочего места. Попробуйте хорошенько потянуться вверх и в стороны, сделать различные вращения корпусом, наклоны



Бег на месте

Попробуйте бег на месте в течении нескольких минут, чтобы получить выброс эндорфинов в кровь. Даже краткая физическая активность поможет победить стресс и получить удовольствие.

ТВОРЧЕСТВО

Любимая песня

Удивительно но, какие превращения с нашим сознанием способна сделать музыка. Если вы расстроены или подавлены, если вам нужно собраться или расслабиться – попробуйте послушать свою любимую песню, и жизнь повернётся совершенно другой стороной





Танец

Сложите вместе энергичные физические упражнения, мотивирующую весёлую музыку и полёт души. Такая гремучая смесь даёт положительные результаты буквально за несколько минут.

ЗАПАХИ



Ароматерапия

Это займёт всего минуту: капните несколько капель эфирного масла лаванды, чайного дерева или любого другого на ладони и вдохните. Успокаивающие ароматы помогут оправиться от стресса и тревоги, стимулируют обонятельные рецепторы в носу, воздействующие на ту часть мозга, которая отвечает за эмоции.



Цитрусовые

Апельсины и мандарины прочно ассоциируются с удовольствием и праздником. Запах цитрусовых может помочь нам взбодриться, повышая уровень связанного со стрессом гормона норадреналина.



Кофе

Запах кофе бодрит и дарит хорошее настроение. Этот напиток имеет не только вкусный незабываемый аромат, но и много других полезных свойств.