

2. НАПРЯЖЕНИЕ И СТРЕСС.

Другая, не менее распространенная причина ощущения «я смотрю через пыльное стекло, все краски померкли и ничто не радует» – это хроническое напряжение. Стресс стал до того привычным, что вы его уже не замечаете. Он может быть связан с ситуацией на работе, родительскими тревогами, бытовыми неудобствами, в общем с чем угодно. Основным симптом стресса – невозможность глубоко вздохнуть, развернуть плечи и расслабить мышцы лица. Вы собраны, нахмурены, стискиваете зубы и постоянно думаете о делах.

Один из основных борцов с напряжением – расслабление. Отдыхать можно по-разному, многие предпочитают алкоголь, сериалы и долгий сон на выходных. Но такие способы работают не столь эффективно, как хотелось бы. Чтобы расслабиться по-настоящему, нужно напрячься еще сильнее, дойти до максимума, а потом наблюдать, как релаксация приходит сама собой. Мы, кажется, надеемся именно на это, когда беремся за непосильные проекты и выжимаем свои ресурсы до капли в ожидании заслуженного отдыха, а потом... заболеваем. Для того чтобы напряжение привело к расслаблению, оно должно быть применено вовремя, быть кратким, регулярным и соответствовать возможностям тела и разума. Кроме этого, очень важно уметь отслеживать напряжение, вовремя его заметить и точно локализовать на карте тела.

Инструкция. Лягте на пол и в течение десяти секунд с максимальным усилием прижимайте к полу спину, руки и ноги. Так, чтобы их невозможно было оторвать. Если сомневаетесь – попросите кого-нибудь из близких проверить. После этого просто наблюдайте, как ваше тело расслабляется, становится легким.

Этот способ – «скорая помощь» для вашего состояния. Чтобы часто к нему не прибегать, введите в свой жизненный план регулярный спорт, танцы, практику медитации, любимые и интересные вам занятия. Они будут «работать» в качестве напряжения, способствующего расслаблению.

3. ЖЕЛАНИЕ СООТВЕТСТВОВАТЬ СТАТУСУ.

Стремление делать все правильно, соответствовать ожиданиям, выглядеть прилично и демонстрировать солидный статус – все это может увести вас очень далеко от ощущения радости, удовольствия, спонтанности.

Неиссякаемый источник вкуса жизни – детское восприятие мира. Там, в детстве, есть все – запахи, звуки, эмоции. Там с нами все случилось впервые, было несравнимым, удивительным, грандиозным. Тогда мы познавали мир с огромным вдохновением, вниманием и сосредоточенностью. И там мы уставали не потому, что таскали весь день на своих плечах всю тяжесть этого мира, а потому, что двигались, изучали, играли.

Инструкция. Вернуться в детство довольно просто, если вспомнить, что мы делали много лет назад, какие мультфильмы смотрели, какие книги читали.

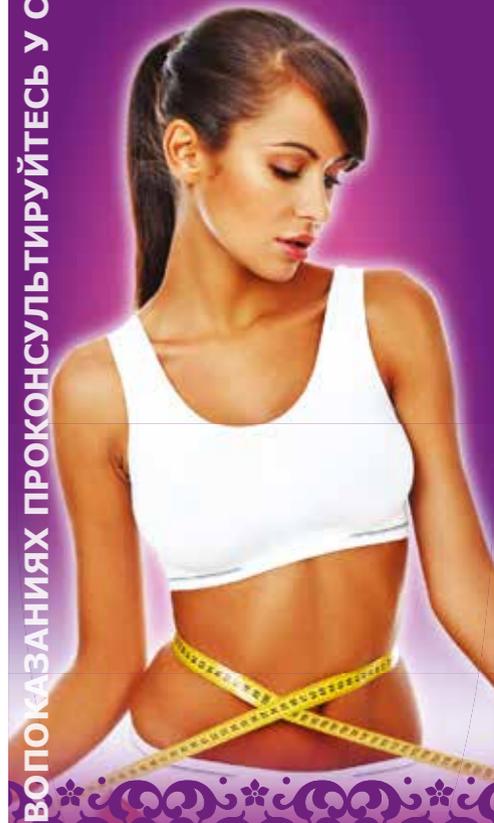
- ▶ Из окна автобуса попробуйте заметить все красные машины, проезжающие мимо.
- ▶ Выберите «счастливое число» на сегодняшний день и ищите его на вывесках и ценниках, номерах домов и машин.
- ▶ Погадайте – достаньте любимую книгу и наугад прочтите вслух строчку, которая бросится в глаза первой.
- ▶ В книжном магазине зайдите в детский отдел и перечитайте несколько любимых сказок, рассматривайте иллюстрации.
- ▶ Найдите мультфильмы, которые вы любили в детстве, пригласите друзей на «вечер у экрана». Сделайте это традицией, предложив кому-то другому показать вашей компании свой любимый мультфильм в следующий раз.
- ▶ Встаньте на роликовые коньки, если вы еще не пробовали.
- ▶ Нарисуйте всем друзьям самодельные открытки к празднику.
- ▶ Украшайте свой дом в соответствии с сезонами и праздниками – вешайте мобили из цветной бумаги на ниточках, пишите себе пожелания и вдохновляющие фразы.
- ▶ Расскажите кому-нибудь истории из жизни своих старших родственников, которыми вы очень гордитесь.

Влюбитесь! Это возвращает вкус жизни самым быстрым способом. Влюбитесь в собственного мужа или жену, если вы давно в браке. В них наверняка есть то, что вас восхищает и удивляет. Влюбитесь в самого себя – человека, который не боится впускать перемены в свою жизнь. ♡

ПОДГОТОВКА
К ЛЕТУ
В САЛОНАХ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА


ВАЙ ТАЙ
ТАЙСКИЙ СПА



**СЛИМ-МАССАЖ,
ОБЕРТЫВАНИЕ
С ЛАМИНАРИЕЙ**

и еще более 40 видов
спа-программ и массажей
в исполнении лучших
мастеров Таиланда!

(495) 645*09*45

WWW.WAITHAISPA.RU