

ВСТУП

ЧОМУ НАМ ТРЕБА РОЗСЛАБЛЯТИСЬ

Ми намагаємось вчасно впоратись зі справами на роботі, дбати про здоров'я чи вирішувати складну особисту ситуацію, і стрес — невід'ємна частина нашого життя. Зрештою, деякий стрес нам навіть необхідний. Він допомагає розуму й тілу готуватися до складних викликів й адекватно реагувати на кризові ситуації.

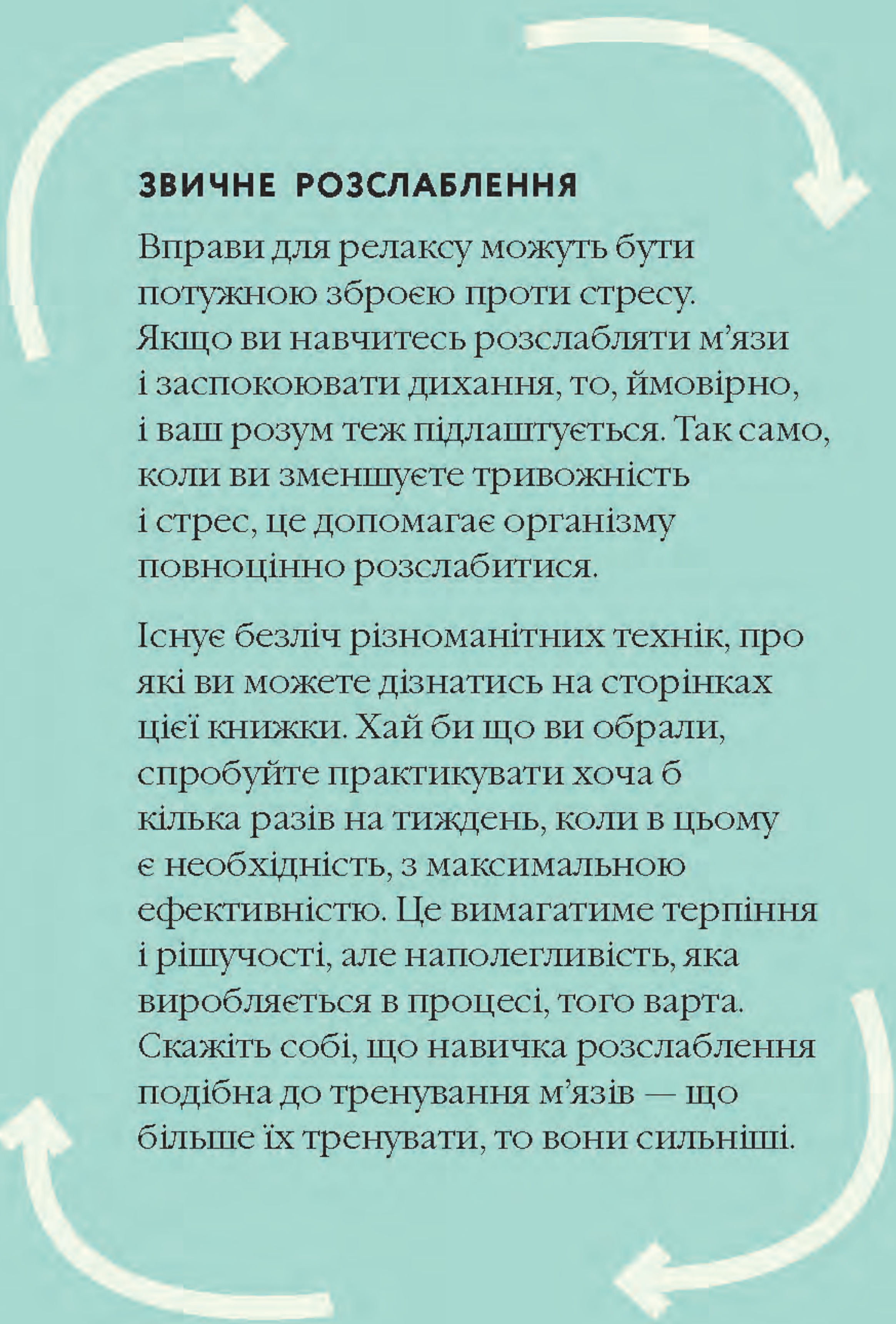
Під впливом обставин наше тіло переходить у режим «бий або тікай», м'язи напружуються, серцебиття і дихання прискорюються. Надто тривалий стрес може серйозно позначитися як на фізичному, так і на психічному здоров'ї. Хоча і не завжди, але це може призвести до емоційного вигорання, депресії або тривожності.

Але є і добра новина — із цим можна впоратись. Треба лише навчитися розслаблятися. Цілком розслаблені розум і тіло сповільнюють серцебиття і частоту дихання, знижують артеріальний тиск, знімають напругу м'язів і навіть регулюють споживання кисню.

Далі ми розглянемо різні методи, які дозволять вам подолати стрес і напруження в житті й досягти стану цілковитого спокою, якому притаманні ясність думок і умиротворення.

**ЩОДЕННЕ
РОЗСЛАБЛЕННЯ**





ЗВИЧНЕ РОЗСЛАБЛЕННЯ

Вправи для релаксу можуть бути потужною зброєю проти стресу. Якщо ви навчитесь розслабляти м'язи і заспокоювати дихання, то, ймовірно, і ваш розум теж підлаштується. Так само, коли ви зменшуєте тривожність і стрес, це допомагає організму повноцінно розслабитися.

Існує безліч різноманітних технік, про які ви можете дізнатись на сторінках цієї книжки. Хай би що ви обрали, спробуйте практикувати хоча б кілька разів на тиждень, коли в цьому є необхідність, з максимальною ефективністю. Це вимагатиме терпіння і рішучості, але наполегливість, яка виробляється в процесі, того варта. Скажіть собі, що навичка розслаблення подібна до тренування м'язів — що більше їх тренувати, то вони сильніші.

ЗБАЛАНСУЙТЕ ДИХАННЯ

Під час стресу дихання пришвидшується, стає коротшим і поверховішим. Глибоке дихання дозволяє робити повніші, повільніші вдихи. Спробуйте цю дихальну вправу кундаліні:

1 Сядьте прямо, відкривши рота, ніби тримаєте губами монетку.

2

Вдихніть, рахуючи до чотирьох, затримайте дихання і потім глибоко видихніть через ніс.

3

Робіть вправу протягом кількох хвилин і зауважте, як зміниться самопочуття.

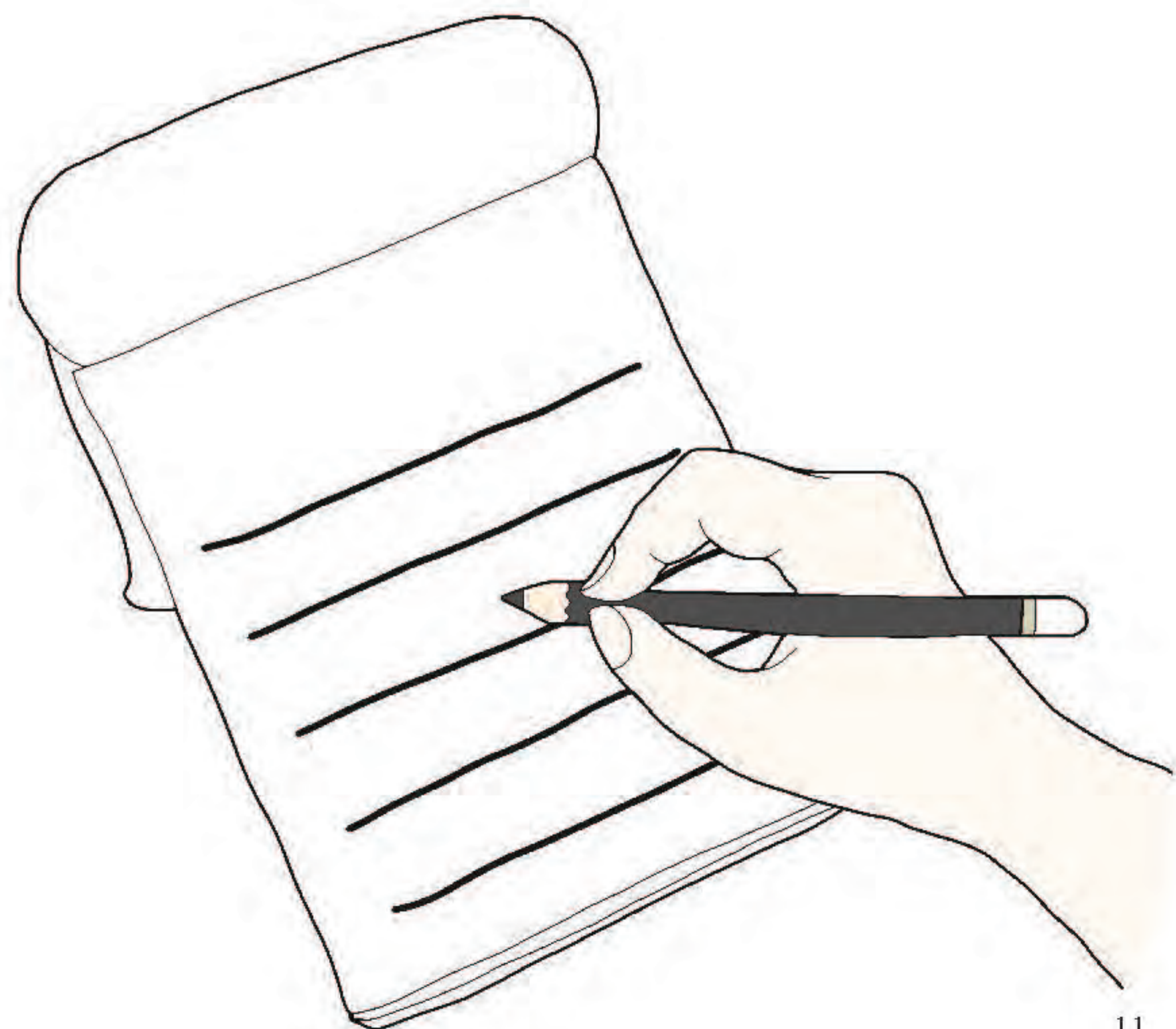
*Часом
найважливішою
справою
за цілий день*

*є мить перепочинку
між двома
глибокими вдихами.*

Етті Гіллесум

ВЗЯТИ НА СЕБЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Неорганізованість або звичка відкладати справи на останній момент призводить до фрустрації чи кризових ситуацій, які можуть викликати стрес. Якщо ви розподілите пріоритети, складете план на день або тиждень, ваш час буде спланований ефективно, ви будете відчувати себе розслаблено і зможете впоратись із запланованими задачами, навіть якщо виникнуть якісь несподівані перешкоди.



Гарний порядок —
основа всіх
гарних справ.



Едмунд Берк

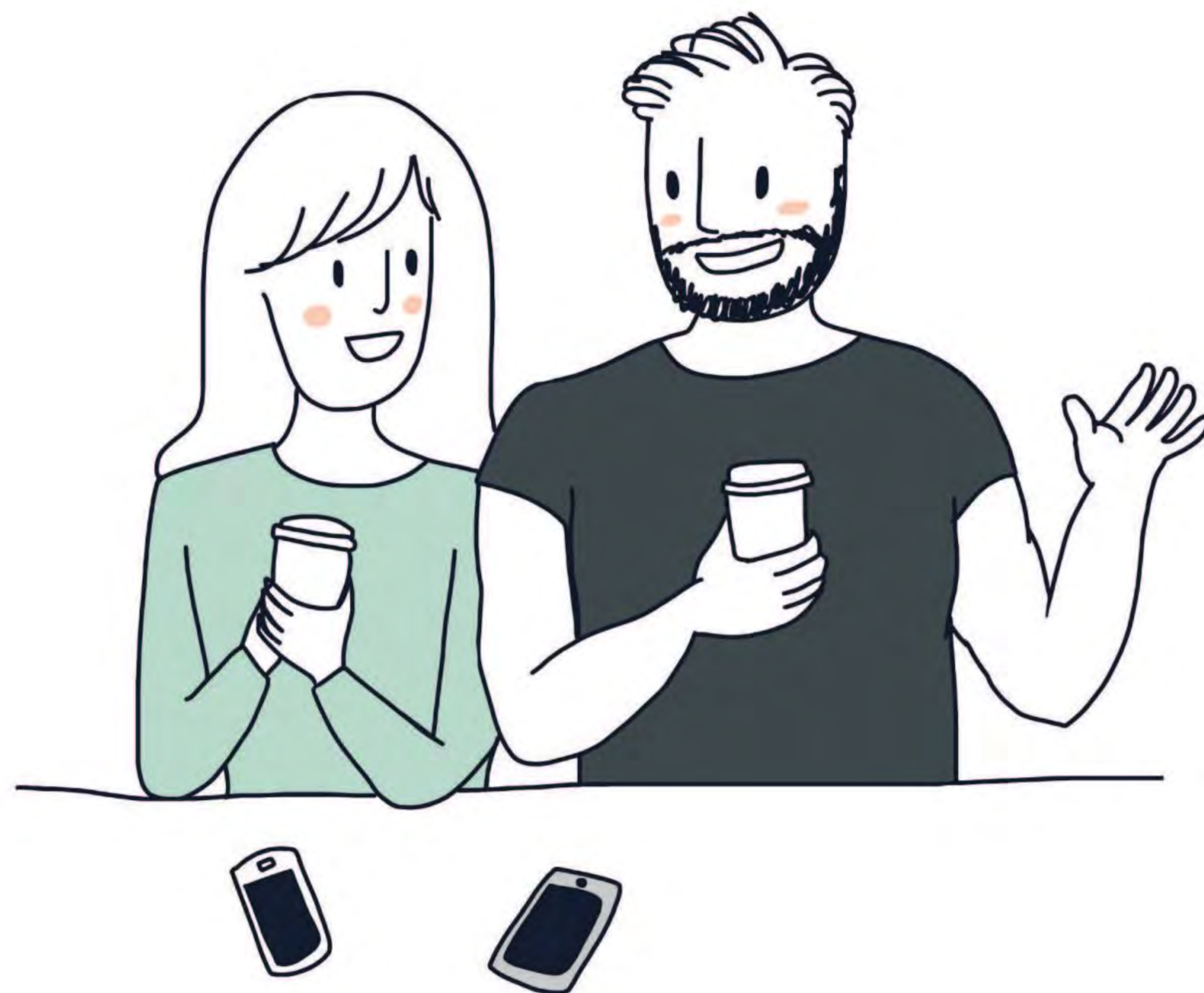


ВИДІЛІТЬ ПЕВНИЙ ЧАС ДЛЯ СЕБЕ

Витратити час на відпочинок так само важливо, як і працювати чи ставити позначки «виконано» у безкінечному списку справ. Зробіть хоча б коротку перерву посеред напруженого дня. За можливості виділіть у графіку певні дні «для себе», щоб мати змогу підзарядитися для всіх інших справ, які вам потрібно зробити. Визначте червоні прапорці власного стресу і виділіть трохи часу для того, щоб мати змогу протистояти йому.

ВИГОВОРІТЬСЯ

Знайдіть когось, щоб висловити свої почуття та гризоти. Це може бути близький друг, член сім'ї чи професійний консультант. У стресових ситуаціях, коли ви відчуваєтеся ніби в замкненому колі негативу, це дійсно може вам допомогти зняти тягар з душі та, ясна річ, розслабитися. Просте озвучення думок допоможе зрозуміти їх краще і переосмислити проблеми. Це може навіть зменшити тривожність. Поговоріть із людьми, які здатні допомогти вам подивитися на обставини об'єктивно і розробити практичні рішення.



СТРЕС — ЦЕ ВЛАСНИЙ ВИБІР,

*як
і спокій.*

ВИПИЙТЕ ЧАЮ

Немає нічого кращого, ніж чашечка чаю. Однак дослідження говорять, що велика кількість кофеїну може погано вплинути на якість сну. Вживання кофеїну після полудня погіршує сон, тому кофеїномісткі чаї і каву залиште для ранкових годин і розгляньте можливість переходу на більш заспокійливі напої після обіду.

Ментол, що міститься в чаї з м'ятою, є природним міорелаксантом, тому його можна пити перед сном. Ромашка і валеріана містять флавоноїди, які також мають заспокійливу дію на мозок.



Розслабтесь.



ВСЕ ЇДЕ
ЗА ПЛАНОМ.

НАВЧИТЬСЯ КАЗАТИ «НІ»

Людська природа — бути люб'язним, але це не означає, що треба погоджуватись із усім, що трапляється на шляху. Сказане «ні» не означає, що ви егоцентричні або недобррозичливі. Насправді відмова захищає від перенапруження і розширює можливості.



СЬОГОДНІ
Я ОБИРАЮ
БЕЗТУРБОТНІСТЬ.



СПОВІДУЙТЕ УПОВІЛЬНЕННЯ ЖИТТЯ

Що ви найперше робите, коли повертаєтеся додому з роботи після довгого виснажливого дня? Наливаєте келих вина і вмикаєте телевизор? Уповільнюючись, ви подумки перемикаєтесь з режиму «робота» в режим «відпочинок». Намагайтеся уникати стимуляторів, як-от алкоголь або яскраві екрани. Натомість спробуйте перевдягтись із робочого одягу в піжаму, почитати книжку, послухати заспокійливу музику або прийняти ванну з ефірною олією, наприклад, лавандовою, щоб відчути себе розслабленим і сонним.

*Життя – це децю більше,
ніж гонитва за швидкістю.*

Магатма Ганді



ВІДКИНЬТЕ ТУРБОТИ

Енергійний рух розслаблює тіло і готує до сну, оскільки стомлює м'язи і допомагає зняти напругу. Для цього не конче йти в спортзал — спробуйте стрибки або біг на місці, уявляючи, що в такий спосіб використовуєте енергію, і вже незабаром будете готові до сну. Якщо виявиться, що вечірні тренування вас надто збуджує перед сном, спробуйте тренуватись удень.

