

Какие выполнять физические упражнения

Простые физические упражнения помогут немедленно ослабить напряжение. Вот три проверенных средства, которыми можно воспользоваться, где бы вы ни находились. Постарайтесь выполнять эти упражнения несколько раз в день.

1. Опустите плечи. Сядьте прямо. Поднимите, а затем опустите плечи – это расслабит мышцы. Для тела это сигнал того, что вы не собираетесь обратиться в бегство. Убеждайте ваш организм в течение нескольких секунд, что угрозы не существует.

2. Дышите глубже. Поставьте ступни на пол, руки положите на колени. Опустите плечи, закройте глаза и сделайте глубокий вдох через нос, медленно считая до четырех. Сделайте выдох через рот. Также медленно считая до четырех. Кровь насытится кислородом и доставит его в мозг, что поможет вам привести в порядок мысли. Прodelайте это упражнение четыре раза. Начните прямо сейчас: раз, два, три, четыре...

3. Двигайтесь. Встаньте и потянитесь, сделайте себе чашку чая, вымойте руки, отправьтесь по поручению или просто подойдите к окну.

В чем польза: Решающее значение здесь имеет движение. Оно отвлекает внимание от воображаемой угрозы, снимает умственное напряжение и, следовательно, дает передышку вашим «боевым постам». Как только ваш организм начнет успокаиваться – мышцы желудка расслабятся, пищеварительная система начнет работать нормально и сердцебиение замедлится, – напряжение спадет, в мозг поступит необходимое количество кислорода, и вы станете мыслить рационально.

Как только вы начнете рассуждать рационально, у вас появится перспектива и вы поймете, что преувеличили опасность