**Уйти от стресса – возможно!**

Ежедневно, мы сталкиваемся с большими и маленькими волнениями. Отсутствие транспорта в нужное время, вызов на ковер к начальству, нехватка времени и многие другие, разовые и постоянные причины приводят многих из нас в состояние стресса. Отсюда и постоянные головные боли, нарушение аппетита, бессонница, частая раздражительность без повода. Как же сделать свой организм более «равнодушным» к стрессам и как справится с последствиями уже пережитых встрясок? Вот несколько секретов, которые помогут вам нормализовать вашу нервную систему, и относится к любой проблеме спокойно и с улыбкой.

 **В**ообразите себе что-нибудь приятное. Возможно вы слишком много думаете о том, что у вас не клеится в жизни. Постарайтесь сосредоточиться на светлых ее сторонах и во всем найти свои плюсы. Вспомнив неприятную ситуацию, представьте, что вы выходите из нее наилучшим образом. Концентрируйте внимание на чем-то прекрасном, например, на цветке или пламени свечи. Положительное влияние на организм оказывает медитация. Ее лучше проводить в тишине. Сесть поудобнее, желательно в позу лотоса. При этом дышать медленно и глубоко, сосредотачивая внимание на каждом вдохе, представляя, как пропитывается кислородом каждая клеточка вашего организма. Можно повторять про себя или вслух какой-либо звук, слово или фразу в одном и том же ритме в течение пятнадцати-двадцати минут. Постепенно вы почувствуете, что наполняетесь жизненной силой. Такая нехитрая практика помогает сосредоточиться и собраться с мыслями.

**Н**ичего не делайте. Этот вариант близок к медитации. Абсолютно ничего не делайте – смотрите на голую стену, очистите мозг от всяких мыслей, не позволяйте сформироваться ни единой мысли. Через пятнадцать-двадцать минут вы почувствуете невероятную расслабленность. После этого можно почитать любимую книгу, откинувшись в кресле.

**П**ридя домой, примите теплую ванну. Вода растворит все ваши заботы и смоет нервное напряжение. Для усиления эффекта можно добавить растительные экстракты или ароматические эссенции, включить любимую музыку. Можно напеть свои любимые мелодии, ведь пение – одно из самых успокаивающих занятий на свете. Когда вы поете, вы даете выход своим эмоциям. Если у вас есть домашние животные, непременно поиграйте с ними, это доставит вам удовольствие и расслабит вас. А наблюдение за аквариумными рыбками особенно успокоит вас. Займитесь уходом за растениями, они приносят умиротворение. Погрузитесь в приготовление разных блюд, это приносит громадное удовольствие и оказывает сильное успокаивающее воздействие, проявите свое поварское искусство. Но не забывайте, что чрезмерное поглощение пищи во время стресса, так как и употребление алкоголя и курение не обладает положительным эффектом, а наоборот оказывает отрицательное влияние на организм.

**О**бсуждайте свои проблемы с окружающими, постарайтесь вместе подумать над их разрешением. Обсуждение проблем вслух способствует их скорейшему разрешению и облегчает борьбу со стрессом. Если вам хочется плакать, плачьте, не стесняйтесь. Плачь основной метод снятия стресса, он помогает организму избавиться от скопившихся в теле токсинов и унять эмоциональные страдания.

**О**братитесь к психологу, посетите занятия по снятию стресса, вам дадут множество полезных рекомендаций, а во время групповых занятий вы сможете поделиться опытом с другими людьми.

Проявляйте благодарность, демонстрируйте свою признательность, все равно, за что. Благодарность – самая умиротворяющая из эмоций. Почувствуйте себя благодарными за пищу, за друзей, за семью, за здоровье, за вашу способность изменять жизнь к лучшему. Будьте благодарны за жизнь самому себе.

Учитесь наслаждаться жизнью, те, кто умеет радоваться каждому дню, реже болеют и дольше живут.

А эти простые советы помогут вам продлить молодость, улучшить здоровье и зарядиться энергией.