

25 способов успокоить нервы

1. Совершите 10-минутную прогулку. Это поможет телу расслабиться и сбросить напряжение, ведущее к тревоге.
2. Послушайте релаксационную или хотя бы обычную музыку, которая вам нравится. Это поможет вам отвлечься от размышлений о стрессорах.
3. Остановите навязчивые мысли. Еще лучше будет интенсивно поработать на природе.
4. Перестаньте говорить о вашем прошлом. Если у вас это так просто не получается, обратитесь за помощью к специалисту. Вскоре снова попытайтесь не отставать от жизни, живите настоящим и забудьте прошлое.
5. Дышите медленно. Так вы сможете частично снять испытываемое вами напряжение.
6. Сосчитайте до десяти. Эта техника поможет вам поддержать концентрацию и избежать необдуманных слов и поступков, о которых впоследствии вы бы пожалели.
7. Используйте позитивные аффирмации. Подбадривающий разговор с самим собой – полезный прием, который вы можете использовать в любое время, чтобы избежать нервного срыва или потери контроля над чувствами и эмоциями.
8. Берегите себя! Не стоит упрекать и ругать самого себя – это только усугубит стресс.
9. Пospите или хотя бы слегка прикорните. Отдых очень важен для заботы о вашем теле. Когда вы устаете, вы становитесь раздражительными и нервными, что может привести к проблемам со здоровьем.
10. Поговорите с другом семьи. Поделившись своими страданиями с человеком, которому вы доверяете, вы сможете снизить напряжение и даже найти выход из сложившейся ситуации.
11. Избегайте кофеина – это сильный стимулятор, он может привести к повышенному напряжению.
12. Попробуйте массаж. Это позитивно отразится на мышечном тоне. Ваши мышцы могут быть напряжены, что ведет к стрессу.
13. Управление временем (тайм-менеджмент). Ставьте приоритеты и используйте время мудро. Выполняйте дела в порядке их значимости.
14. Не спешите. Это плохая привычка, которая может привести к проблемам в будущем. Это также и ненужный стрессор, который можно избежать.
15. Избегайте чрезмерной рабочей нагрузки. Вы должны постараться сбалансировать время между работой и семьей. Перерабатывая, вы можете получить серьезные проблемы со здоровьем, а недостаток личного времени может привести к ухудшению отношений в семье, включая стрессы и депрессии.
16. Просите помощи. Может быть очень полезно получить помощь или совет от своих домашних или друзей в трудное для вас время.
17. Сделайте что-нибудь веселое, забавное. Юмор всегда помогает в борьбе со стрессом и очень полезен по жизни в целом.
18. Живите сегодня и планируйте на завтра. Не перегружайте себя заботами и планированием, которые могут подождать.
19. Ведите дневник. Оставляя на бумаге ваши размышления и чувства, вы позволяете проблемам быстрее покидать вас.

20. Смейтесь и улыбайтесь больше. Это отличная релаксационная практика, позволяющая оставаться в хорошем расположении духа и сохранять позитивное отношение к происходящему. Посмотрите смешное шоу, фильм или сходите в развлекательный клуб.

21. Орлы не охотятся на мух. Научитесь игнорировать мелкие неприятности (например, потеря денег, забывание предметов, взаимодействие со «сложными» людьми и др.). Если это не стоит вашего времени и это можно проигнорировать – проигнорируйте это и не оглядывайтесь назад.

22. Приберитесь в доме. Приведение дома в порядок – отличное средство для снятия стресса и повышения ощущения комфорта.

23. Будьте оптимистичны! Перестаньте быть негативно настроенным – вам же самому с собой и взаимодействовать весь день, каждый день.

24. Перестаньте стараться быть идеальным. Никогда и ничто не станет таковым. Это только приводит к ложным ожиданиям, ведущим к чрезмерным стрессам в определенных ситуациях.

25. Перестаньте пытаться все контролировать. Научитесь расслабляться и делать то, что вы можете.