

Полезные привычки для профилактики стресса.

1. **Прогулки на свежем воздухе.** Кислород снижает уровень стресса в организме.
2. **Физические нагрузки:** спорт, уборка квартиры, зарядка, произвольные танцы. Физическая активность помогает сбросить лишнюю накопленную энергию и двигательные импульсы сдержанные в моменты раздражения или гнева.
3. **Дыхательные практики, йога, медитация.** Позволяют отключить ум и направить свое внимание в тело, что не только способствует мыслительному спокойствию, но и дает возможность расслабить напряженные мышцы.
4. **Рисование.** Тут и цветотерапия, как возможность избавляться от негативных эмоций и наполняться позитивными, и шанс включить левое полушарие, отвечающее за наши креативные идеи и творческую реализацию, чтобы найти выход из любой ситуации.
5. **Пение мантр или русских народных песен,** что вам больше нравится. Так называемая терапия звуком, а также возможность поднять самооценку. Ведь то, насколько нам нравится слышать собственный голос, напрямую связано с тем, насколько мы любим и принимаем себя такими, какие есть, а не такими, каких рисуем себя во внешнем образе или собственном воображении.
6. **Питье воды.** Не стану отбирать лавры у медицинских показаний, скажу лишь, что вода отлично помогает переключить внимание с внешних событий, на свое внутреннее состояние, а также дает паузы в суете активного дня. Пить на ходу не слишком-то удобно. Остановиться и прислушаться к собственному самочувствию - отличный способ заметить усталость до того, как упадете без сил.
7. **Водные процедуры.** Ванны с пенкой и лепестками роз, контрастный душ или тазик для ножных ванн, а может у вас поблизости есть бассейн или море. Любой из этих способов помогает снять мышечное напряжение, получить физически ощутимое удовольствие. Можно дополнить эту процедуру мысленным настроем на избавление от негатива и наполнение энергией воды.
8. **Письменные техники избавления от негатива.** Это могут быть письма любви по Джону Грейю, листы гнева или утилизации отрицательных эмоций. Важно соблюдать технику личной безопасности во время выполнения этих упражнений: проследите, чтобы никто не отвлекал вас, можно ограничить себя количеством листов или времени, завершив практику, уничтожьте написанное, ведь главная задача - избавиться от ненужных эмоций, а не сохранить их на память.
9. **Фрирайтинг - свободное письмо.** Смысл этого упражнения - избавиться от навязчивых мыслей, выписывая все, что приходит в голову на бумагу. Джулиан Кэмерон в своей книге "Путь художника" называла это упражнение утренними страницами, однако я предлагаю не ограничивать себя временным диапазоном, а исходить из собственного желания и привычного расписания.
10. Выделять хотя бы **30 минут для своих желаний** в течении дня. Это может быть любимое хобби, чтение книг, домашние спа процедуры или просто время наедине с собой. Главное, чтобы вас никто не отвлекал просьбами, вопросами и своими размышлениями. Время, посвященное себе, помогает ощутить, что это ваша жизнь, и вы можете выбирать, как ее прожить.