



Жизнь можно сравнить с бурной рекой, скрывающей водовороты, подводные камни, скалы. Неожиданные препятствия нарушают привычный уклад жизни, заставляют нас раздражаться, нервничать, вызывают стресс. Но теперь есть целых три способа, которые помогут вернуть душевное равновесие всего за 60 секунд.

### **Первый способ для успокоения нервов**

Поможет быстро успокоиться созданный в сознании виртуальный образ. Зрение приносит человеку большую часть информации о мире, который его окружает. Учёные считают, что лучше всего успокаивает нервы образ, сочетающий белый цвет и воду. Чтобы быстро успокоиться, нужно удобно сесть, расслабить тело, восстановить ровное дыхание, закрыть глаза и увидеть прохладную белую воду (именно белую, а не прозрачную). Представьте, как эта вода прикасается к вашей макушке, почувствуйте её прохладу. Вода стекает на лицо, плечи, грудь, полностью омывает ваше тело – от макушки и до пальцев ног. Наслаждайтесь прохладой 30 секунд, затем представьте, что вода потихоньку стекает в воронку. Сейчас в эту воронку уходят все причины вашего стресса и все ваши проблемы.

*Сделайте глубокий вдох и откройте глаза.*

### **Второй способ**

Уединитесь в ванной. Снимите галстук, расстегните верхние пуговицы на рубашке или блузке. Откройте кран с холодной водой, намочите руки и медленно прикоснитесь обеими ладонями к шее. Растирайте шею, потом плечи, постепенно увеличивая силу нажатия, затем, наоборот, уменьшайте её и закончите массаж лёгкими нежными прикосновениями. Ополосните шею холодной водой ещё раз.

### **Третий способ**

Глубоко вдохните, выдохните. Возьмите в руки кусок ткани (можно грубое полотенце или одеяло шерстяное), сожмите его и крутите, как будто выжимая. Ткань обязательно должна быть сухой. Скручивайте изо всех сил, максимально напрягая все мышцы. Затем

резко расслабьте и разожмите руки, полотенце уроните на пол, почувствуйте полную расслабленность всего тела, особенно рук и шеи.

*Эти несложные упражнения помогут вам быстро успокоиться перед свиданием, важной встречей или выступлением. Главное – не забывать, что в этом мире не так уж много вещей, ради которых стоило бы сокращать срок жизни своих нервных клеток.*

Тэги: [теперь](#) , [но](#) , [за](#) , [нас](#) , [жизни](#) , [целых](#) , [всего](#) , [заставляют](#) , [нарушают](#) , [стресс](#) , [вызывают](#)

,  
[нервничать](#)

,  
[раздражаться](#)

,  
[привычный](#)

,  
[уклад](#)