**«Как быстро привести свои эмоции в порядок».**
1) Пешая прогулка.
Смените обстановку, если у вас есть такая возможность, выйдите на улицу и пройдитесь пешком, чередуя при этом темп движения (то замедляя, то прибавляя шаг) и ширину шагов (мелкие шаги сменяйте более широкими). Вскоре вы заметите, что раздражительность и нервозность уходят: нормализовалась функция эндокринной системы, активизировалась работа участков мозга, отвечающих за настроение, биохимические процессы запущенные стрессом переключились на обеспечение физической активности.
Эффект достигается быстрее, если во время движения переключить внимание с проблемы на что-нибудь другое — на созерцание природы, на приятные воспоминания или мечтания.
2) Физкультурная пауза: сядьте на стул, ухватившись за сидение, потяните его с усилием вверх и сохраните такое положение, считая до 7; соединенные в замок руки заведите за голову. Давите ими на шейный отдел, а всем телом сопротивляйтесь этому давлению.
Если вы испытываете эмоциональную усталость, то вам физические нагрузки крайне необходимы.
3) Корчим рожицы.
Вы замечали, как маленькие дети любят строить гримасы и передразнивать людей? Так они интуитивно избавляются от излишнего нервного напряжения.
Не помешает и вам построить рожицы перед зеркалом, такая мимическая гимнастика поможет избавиться от эмоциональной нагрузки и, возможно, подымет настроение.
4) Зеваем.
При снижении работоспособности и напряжении психики мы инстинктивно начинаем зевать. Таким способом организм помогает нам справиться с ситуацией, запуская для этого древнейший рефлекс.
При зевании повышается тонус всего организма, улучшается кровоток, ускоряется обмен веществ, быстрее выводится углекислый газ. Эти процессы нормализуют мозговую деятельность и улучшают работу нервной системы. Зевоту можно и нужно вызывать искусственно в моменты напряжения.
5) Успокаивающие ванны отлично и быстро снимают нервное напряжение, являются хорошей профилактикой нервных расстройств и помогают при нарушениях сна.
6) Точечный массаж стимулирует выработку натуральных успокоительных гормонов серотонина и эндорфинов, воздействуя на биологически активные точки: массируйте в центре подбородка (на внутренней его части) антистрессовую точку круговыми движениями: по часовой стрелке – 9 раз и столько же против неё; разминайте, сдавливайте и слегка растягивайте средние пальцы рук по 2-3 минуты.
7) Улыбаемся и смеёмся. Если вы умеете улыбаться даже при плохом настроении, то нервное напряжение вам не грозит. Конечно, бывают ситуации, когда это сложно делать, но улыбку все же выдавить из себя очень нужно. Ваш организм искренне удивится «неправильной» реакции. Удивится и согласится, что не так уж все и плохо, а будет еще лучше.
Во время улыбки и тем более смеха приток крови и кислорода усиливается, мозг лучше работает, что благотворно сказывается на психическом состоянии.
Именно по этой причине, улыбка и смех снимают усталость, помогают переключиться на другое состояние, растормаживая защитную реакцию организма.
Многие учёные считают смех — отличной естественной техникой по расслаблению, ее эффективность сравнима с медитацией. Постоянно ищите поводы для смеха, читайте юмористические рассказы, полезно знать анекдоты, афоризмы, подходящие к актуальным для вас случаям из жизни. И не просто знать, а привязывать их к жизненным ситуациям.
Создавайте как можно больше хороших событий в своей жизни, а значит эмоций и мыслей. **Творите свою реальность! Будьте позитивны и здоровы!**