

Як відпочити після важкого робочого дня?

1. Не поринайте з порога в соцмережі, а зніміть одяг і вирушайте в теплий душ. Ви розслабитесь і, можливо, відразу повернетесь до життя.
2. Просто перестаньте думати про роботу. Це не так просто, тому не варто намагатися забити на проблеми: пообіцяйте собі, що займетеся їх рішенням завтра зранку. Велика ймовірність того, що вирішувати буде нічого.
3. Освойте дихальні вправи. По суті, це та ж медитація: допомагає знімати стрес і вчить концентруватися.



Не думайте про проблеми, це допоможе розслабитись після важкого робочого дня

4. Якщо не можете перестати себе накручувати, переведіть увагу на інші справи – тільки не ті, які вимагають серйозних рішень. Наприклад, давно доведена антистресову дію має творчості. Необов'язково грати музику або писати картини. Можна сісти за розмальовку під улюблений серіал або приготувати смачну вечерю – вже з перших хвилин стане легше.
5. Не лікуєтесь від смутку і втоми алкоголем. У келиху вина немає нічого поганого, але, якщо випиваєте, робіть це, коли ваш стан бадьорий. Куди краще рішення для вечора важкого дня – спокійна йога або захоплива книга.