



Всем нам с детства известна поговорка «В здоровом теле - здоровый дух!». Но часто мы не задумываемся, что это правило работает и наоборот, и именно хорошее настроение является определяющим фактором нашего физического здоровья. Согласитесь, когда мы видим угрюмого прохожего, который нехотя волочит ноги, взвалив на плечи груз проблем, навряд ли мы подумаем, что это здоровый человек, хотя и давление его может быть 120/80, и температура 36-6. И ведь не зря существует множество крылатых выражений, подсказывающих, что нужно предпринять в самых неприятных моментах: «От улыбки станет всем светлей», «Не можешь изменить ситуацию – измени отношение к ней». Но не только народная мудрость призывает к этому: медиками уже давно доказан факт психологической природы многих заболеваний, таких как тахикардия, вегето-сосудистая дистония, гастрит, ряд заболеваний мочеполовой системы и даже онкозаболевания. Именно поэтому важно сохранять позитивный настрой в любой ситуации. И для этого не требуется особых условий и сложных действий. Вот несколько способов поднятия настроения буквально на «рабочем месте».

1. Любимый вкус или аромат. Даже маленький кусочек любимого шоколада или фрукта способен поднять настроение. Также с этим справится аромат кофе, травяного чая или любимых духов.

2. Близкие рядом. Даже мимолетный взгляд на родного человека или прекрасный пейзаж согреет теплом даже в самой неприятной ситуации. Поэтому храните фото любимых на рабочем столе, в блокноте или на заставке телефона.

3. Самомассаж также способен творить чудеса. В напряженной ситуации достаточно энергично помассировать кисти рук, фаланги пальцев, ладони, и Ваше состояние станет

уравновешенней.

4. После напряженного дня настоящим спасением будет принятие теплой ванны с аромамаслами и солью. Главное, чтобы аромат был Вам приятен. Также хорошо использовать для ароматерапии специальные лампы.

5. Самым мощным борцом с негативом и стрессом несомненно является медитация. Существует множество техник медитаций, выберите наиболее подходящую Вам, используйте ее и получайте удовольствие и положительный настрой. И главное, будьте здоровы !!!