

8 moduri de relaxare

Articol de: anca axenia

A te relaxa inseamna a-ti elibera mintea de stres.

Orice activitate care poate avea acest rezultat te poate ajuta sa te calmezi si sa te linistesti.

Meditatia

Meditatia poate fi o buna metoda de relaxare daca esti foarte stresata.

Studiile de specialitate au aratat ca meditatia are efecte benefice asupra functionarii inimii, asupra tensiunii arteriale si chiar asupra performantelor cognitive.

Meditatia este un lucru foarte usor de realizat: gaseste un loc confortabil, inchide ochii, relaxeaza-ti muschii si concentreaza-te asupra unui singur lucru (de exemplu, asupra respiratiei, asupra unui obiect, o floare sau o pictura pe care ti-o imaginezi).

Daca ai mai mult timp la dispozitie, mergi la cursuri de Yoga sau Tai Chi.

Bea cat mai mult ceai verde

Ceaiul verde contine un aminoacid care induce starea de relaxare. Se crede ca aceasta substanta lupta si impotriva efectelor negative ale cofeinei asupra organismului.

Mananca dulciuri

Atunci cand suntem stresati, anxiosi sau tensionati avem tendinta sa mancam dulciuri precum: prajituri, bomboane, inghetata si alte asemenea alimente care contin foarte mult zahar.

Acest tratament poate avea efect calmant la unele femei, deoarece creste nivelul de zahar din sange. Asa ca bucura-te de acest tratament daca te

ajuta sa te calmezi, insa ai grija la cantitate.

Fa-ti acasa un colt de relaxare

Il poti realiza in dormitor, de exemplu. Poate fi compus dintr-un fotoliu confortabil sau o canapea, cu lumanari parfumate de jur imprejur, sau orice te poate ajuta sa te relaxezi.

Uita de telefonul mobil, de televizor sau de computer atunci cand te refugiezi in coltisorul tau.

Probabil vei vrea sa citesti o carte sau o revista, insa ideea este sa-ti eliberezi mintea de orice factor stresor.

Asculta muzica

Ritmurile pe care le preferi sau muzica lenta te pot ajuta sa te relaxezi si sa te linistesti. Acest tratament este potrivit si pentru inceputul unei zile grele la serviciu. Terapia cu muzica este folosita pentru a scadea anxietatea, deoarece in timp ce asculti muzica, tensiunea arteriala se stabilizeaza.

Bucura-te de masajele cu uleiuri parfumate

Masajul este o metoda ideala pentru a te elibera de stres si tensiune.

Cel mai indicat ulei pentru masaj este cel cu esenta de lavanda. Daca nu ai timp sa mergi la un salon de masaj, iti poti procura singura uleiuri aromatate si iti poti face masaj acasa.

Fa o baie fierbinte

Caldura relaxeaza muschii, iar o baie cat mai lunga te va ajuta si pe tine sa te relaxezi.

Foloseste din abundenta sare de baie sau spumant, alege un sapun care iti place, o perna pentru baie si decoreaza camera cu lumanari.

Nu uita de exercitiile fizice

Exercitiile fizice te ajuta sa te calmezi si sa te linistesti.

Este suficient sa faci exercitii timp de 20 de minute pe zi.

Taguri articol: relaxare, Meditatie, ceai verde, dulciuri,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

