**31 необычный способ снятия стресса**

О том, как традиционно **снимают стресс** жители СНГ, я рассказал в предыдущем посте. Теперь же хочу обратиться к менее известным и куда реже применяемым методам преодоления последствий негативных переживаний. Изучив достаточно много различных информационных источников, включая книги знаменитых специалистов, я составил список **необычных способов** **борьбы со стрессом.**Поскольку большинство проблем существует только в нашем воображении, многие из таких способов оказались чисто психологическими. Информация изложена очень коротко, чтобы дать читателям максимально простой и доступный обзор всех возможных методов улучшения **качества жизни**.

1. Обычно стресс вызывают **негативные мысли**. И здесь важно понять, что эти мысли – не ваши. Они просто приходят и уходят. Сегодня они есть, завтра – их нет.

2. **Не жалейте себя**. Некоторые превращают страдание в культ, тем самым неосознанно повышая собственную самооценку.

3. **Чаще хвалите себя.** Всем нужно положительное подкрепление, и самый главный его источник – вы сами. Особенно при стрессе. «Ай, да Пушкин!..».

4. **Не драматизируйте.** В стрессовой ситуации чаще задавайте себе вопрос: «А это действительно так важно?» Если разобраться, то серьезных неприятностей в течение года у каждого человека наберется максимум 1-2, а то и меньше.

5. Часто стресс вызван банальной нехваткой времени. Поэтому четко **определите приоритеты** (лучше письменно) и не бойтесь не успеть сделать второстепенные дела.

6. **Упростите свою жизнь.** Уберите из нее все лишнее.

7. **Будьте благодарны** людям и жизни вообще. Хвалите всех подряд при каждом удобном случае. Как сказал Джордж Адамс, «Хвалить людей значит вносить вклад в счастье всего человечества».

8. При стрессе полезно на время полностью **«снимать свои требования»**. Отдохните. Воспринимайте все на 100% таким, какое оно есть (в вашем представлении).

9. Ищите **истинную причину стресса**, а не ту, которая «ближе». Легче всего сказать, что начальник «дурак» или жена – «стерва». А может быть и вы сами что-то делаете неправильно?

10. Относитесь **к работе как к увлекательной игре**. Иначе она вас «раздавит». Не получается – тогда проще ее сменить.

11. Любой **стресс – это урок**. Будьте за него благодарны.

12. **Цель – это топливо.** Когда вы реализуете большую интересную задачу, разные мелкие неприятности по ходу ее выполнения воспринимаются всегда легче.

13. Умейте **быстро переключать свое внимание**. Максимальная концентрация на разных «простых» вещах подарит вам душевное спокойствие. Пример – японская чайная церемония. И таких «церемоний» по разным поводам каждый день у вас может быть штук 20-30.

14. **Планирование вместо прогнозов.** На эту тему написано много статей. Главное заключается в том, что ваши планы зависят только от вас, а правильность прогнозов относительно развития событий – нет.

15. **«Высмеивайте» стрессовую ситуацию.** Представьте себя зрителем «со стороны», доведите в уме конфликт до полного абсурда. И вы невольно улыбнетесь.

16. При стрессе полезно **смотреть на небо.** Лучше всего – звездное. Также можно наблюдать за пламенем огня в камине. В крайнем случае, на их компьютерные варианты.
17. Можно **смочить лоб**, виски и артерии на руках холодной водой.

18. Ученые утверждают, что стресс неплохо снимают **домашние питомцы.**

19. Иногда помогают специальные **антистрессовые игрушки** (мягкие шары, металлические шарики, резиновые жгуты), которые можно мять, бросать, тянуть, комкать в руке.

 20. Считается, что одно из самых успокаивающих занятий – это **пение.** Караоке придумали не зря!

21. Некоторые специи (**кардамон и корица**) помогают справиться с напряжением и снимают стресс.

22. Простой совет одного из экспертов: в стрессовой ситуации сделайте «**100 приседаний против злости**».

23. Успокаивает **раскладывание пасьянса**.

24. Зеленые, желто-зеленые, зелено-голубые **цвета** помогают человеку расслабиться.

25. **Гладьте себя по голове** (раскрытой ладонью, от макушки – вниз). Помогает и расчесывание волос гребнем. Это своего рода оздоровительный массаж.

26. При стрессе и тревоге **дышите специальным способом**: ваш выдох должен быть в два раза длиннее вдоха.

27. Японский поэт МацуоБасе придумал **хайку** – особый вид поэзии. Считается, что придумывание таких коротких стихов тоже поможет вернуть душевную гармонию. И это совсем не сложно.

28. Некоторые эксперты рекомендуют обставить свою комнату **собственными фотографиями**, хотя лично мне это кажется весьма странным советом.

29. Все время стремиться к **совершенству** невозможно. Слишком много сил уходит на сам процесс. Составьте план реальных «на сегодня» дел и спокойно занимайтесь только ими.

30. Позвольте себе некоторое время **побыть «никем»**. Фрейд говорил, что главная причина стресса – наше огромное эго.

31. И последнее. Есть событие, а есть наша **негативная реакция** на него. Это две разные вещи. В негативной реакции никакой пользы и смысла нет. Если это понять, то стресс просто не успеет «вспыхнуть и разгореться». У него не будет топлива.