

Как просто восстанавливать силы и хорошее настроение

Привет! Бывают дни, когда все валится из рук, ничего не хочется, и силы на нуле. Как будто внутренняя батарейка села. Это случается с каждым. Важно не корить себя за это, а знать простые и быстрые способы подзарядиться. Вот твоя личная инструкция по экстренной подзарядке.

«Скорая помощь» для плохого настроения (когда нужно за 5 минут)

1. Дыхание «на охлаждение». Сложи губы трубочкой, как будто хочешь посвистеть или подуть на горячий чай. Медленно вдохни через нос, а затем очень медленно и долго выдыхай через сложенные трубочкой губы. Сделай так 5 раз. Это мгновенно успокаивает нервную систему.

2. Танцевальный перерыв на 1 песню. Включи свою самую зажигательную песню (в наушниках, если не один) и просто потанцуй так, как хочется, не думая, как это выглядит. 3-4 минуты — и настроение гарантированно поднимется.

3. Холод + фокус. Умойся очень холодной водой или приложи ко лбу что-то холодное (бутылку с водой, мокрые ладони). Резкий холодный сигнал «перезагружает» мозг и снимает напряжение.

Способы восстановить силы после уроков

(когда ты «выжат как лимон»)

1. Техника «Заземление» (для перегруженной головы).
 - Сядь, поставь обе ноги на пол.
 - Почувствуй, как стопы давят на пол, как спина касается стула.
 - Сделай 5 медленных вдохов и выдохов, представляя, как с выдохом вся усталость «стекает» в пол. Это помогает «вернуться» в тело.

2. Творческий беспорядок. Возьми листок и цветные карандаши/ручки. Просто рисуй каракули, линии, пятна, не стараясь что-то изобразить. Дай руке двигаться свободно. Это отличная медитация и снятие стресса.

3. «Полежать и посмотреть в потолок». Да, это не безделье, а официальный метод восстановления! Лежи и просто смотри в потолок, не думая ни о чем. Можно включить тихую фоновую музыку без слов. Даже 10 минут такого отдыха дадут много сил.

Привычки, которые заряжают батарейку надолго

· Цифровой детокс. Выдели 1-2 часа в день (например, за час до сна) вообще без телефона и ноутбука. Почитай бумажную книгу, порисуй, погуляй, просто поговори с семьей. Твой мозг скажет тебе спасибо.

· Движение не для спорта. Не надо заставлять себя бегать кросс, если не хочется. Просто покатайся на велосипеде, погуляй с собакой подольше, попрыгай на скакалке. Движение смыкает стресс.

· Зарядка для ушей. Найди плейлист с «звуками природы»: дождь, лес, костер. Послушай 10-15 минут, закрыв глаза. Это невероятно восстанавливает.

· Маленькие радости. Заведи ритуал: вечером вкусный чай с мятой, теплые носки, серия любимого сериала. Такие якоря дают чувство стабильности и безопасности.

Важное правило:

Восстанавливать силы — не эгоизм, а необходимость. Это как надеть кислородную маску в самолете сначала на себя, потом на другого. Только наполненный собой человек может быть счастливым и помогать другим.

Если ничего не помогает долгое время, и ты постоянно чувствуешь усталость и плохое настроение — это серьезный сигнал. Обязательно

расскажи об этом взрослым (родителям, психологу). Иногда нашей «батарейке» нужна помощь специалиста, и в этом нет ничего стыдного.

Помни, что заботиться о себе — это самый важный навык. Ты у себя один!

Твой союзник в борьбе за хороший день, Малышева Алина Денисовна.

Кабинет № 5. Приходи, если нужна тишина, разговор или просто пакетик чая. Всегда рад тебя видеть.