



Сегодня мы расскажем о трех наиболее распространенных, по мнению психологов, способах снять напряжение и излучать спокойствие на работе, не принимая все близко к сердцу.

### **Лайфхак №1**

Любые физические упражнения благотворно влияют на нервную систему и на наше общее состояние. Например, просто походите. Попробуйте пройтись по лестнице или коридорам, поднимитесь на несколько этажей выше, если есть такая возможность, потом спуститесь обратно, до легкой усталости.

### **Лайфхак №2**

Необходимо сменить обстановку! Если есть возможность уехать домой — прекрасно, но не все это могут позволить, поэтому достаточно выйти на улицу, немного прогуляться и подышать. Можно выйти в другой кабинет, любыми способами переключить свое внимание на что-то другое. Смена обстановки, пусть и кратковременная – позволяет прийти в себя и трезво оценить ситуацию.

### **Лайфхак №3**

Сделать паузу и подышать! Свое дыхание мы способны контролировать, ведь соотношение вдоха и выдоха напрямую связано с нашим настроением и как раз этим свойством можно прекрасно воспользоваться при борьбе со стрессом. Сначала просто дышите, постепенно растягивая вдох и выдох, обратите внимание, что при правильном вдохе сначала надувается живот (диафрагма), потом расширяются ребра, наполняется воздухом грудная клетка вплоть до ключиц. Дышим через нос. Глаза при этом закрыты. Вдыхаем на 4 счета, на 2 счета задерживаем дыхание и на 6-8 счетов выдыхаем, сверху вниз, сначала воздух выходит из грудного отдела, потом сжимаются ребра и втягивается живот. И такой цикл нужно проделать примерно 5 раз. Остановитесь и дышите как обычно, проанализируйте свои ощущения.