



SPOSOBY NA ODPRĘŻENIE W ZACISZU DOMOWYM



Relaksacyjne kolorowanki

Kolorowanki to doskonały sposób na rozładowanie stresu, zarówno dla dzieci jak i dorosłych. W trakcie kolorowania zostają pobudzone takie fale mózgowe, które wprowadzają nas w stan relaksu i odprężenia.



Relaksacyjna muzyka

Odpowiednio dobrana muzyka zmniejsza tętno, ciśnienie krwi a także obniża poziom kortyzolu, który nazywany jest również hormonem stresu. Nie bez powodu strażnik Hadesu, zasypiał tylko przy dźwiękach liry Orfeusza.



Joga

Joga określana jest jako naturalny środek na stres i niepokój. Istnieje wiele badań, które potwierdzają korzystny wpływ jogi na zdrowie psychiczne oraz fizyczne. Poza tym, nie potrzebujemy specjalnego sprzętu, wystarczy mata oraz kawałek spokojnej przestrzeni.



Rozmowa z bliskimi

Nawet krótka rozmowa z bliską nam osobą ma moc relaksacyjną. Dzisiejsza technika umożliwia nam kontakt z rodziną, przyjaciółmi, bez wychodzenia z domu.



Gorzka czekolada

Zawarte w gorzkiej czekoladzie polifenole uspokajają, odprężają i poprawiają humor. Ponadto bardzo dobrze wpływa na pracę mózgu.



Czytanie

Czytanie pozwala przenieść się do wymyślnego świata, dzięki czemu możemy oderwać się od naszych zmartwień i problemów oraz zrelaksować i odprężyć się.