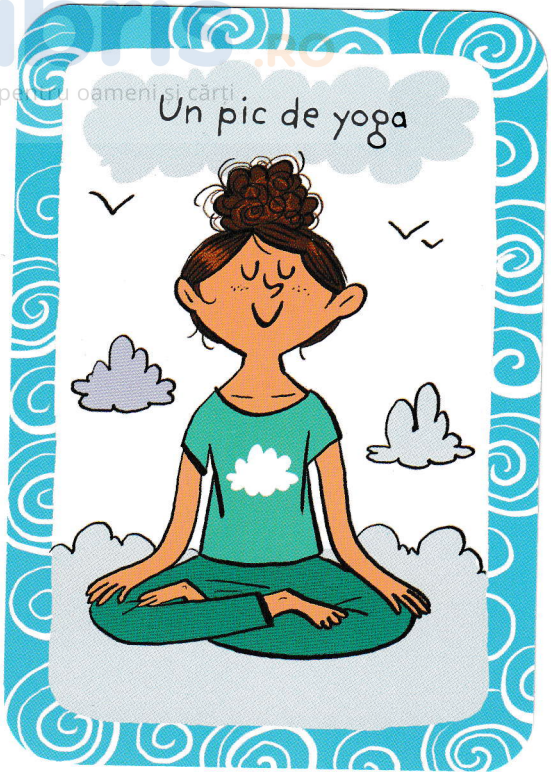
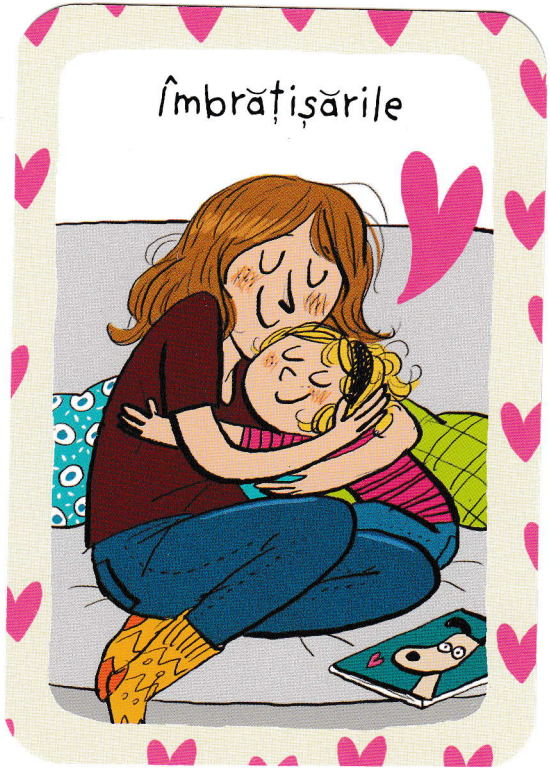
Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți





Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Un pic de yoga

Pentru a te relaxa, nimic nu este mai eficient decât yoga! Exerciţiile de relaxare sunt în mod evident cele mai potrivite. Alege, spre exemplu, poziţia lotusului. La fel cum această floare creşte în apa tulbure, încearcă şi tu să înfloreşti trecând peste problemele tale. Începe prin a sta pe şezut cu picioarele încrucişate şi genunchii îndoiţi în lateral. Dacă poţi, aşază o gleznă pe genunchiul piciorului opus; dacă simţi că forţezi prea tare, rămâi în poziţia iniţială. Menţine-ţi spatele drept, cu bărbia uşor înclinată pentru a-ţi alinia bine capul cu coloana vertebrală. Mâinile, cu palmele ridicate spre cer, aşază-le pe genunchi, ca şi cum ar fi petale de flori. Acum, închide ochii şi nu te mai gândi la nimic. Stai aşa 5 sau 10 minute înainte de a reveni la gândurile tale. Cu certitudine, te vei simţi mult mai bine.

Îmbrățișările

Pentru a avea cea mai bună stare de spirit din lume, nu trebuie să cauţi în cele patru zări: trebuie să te refugiezi în braţele mamei tale sau în braţele tatălui tău! Astfel că, dacă te simţi stresat, agitat sau enervat, opreşte-te din cea ce faci, lasă totul din mână şi mai ales aşază-te! Vieţile noastre sunt atât de agitate, încât uneori uităm să acordăm timp îmbrăţişărilor, fără a face nimic altceva, doar a sta îmbrăţişaţi pe canapea. Cere-i mamei sau tatălui tău să se aşeze cu tine pe canapea timp de 5 minute, găsiţi cea mai bună poziţie pentru a sta îmbrăţişaţi şi strângeţi-vă în braţe. Strânşi astfel unul lângă celălalt, formaţi o sferă, care vă izolează de lumea exterioară: sunteţi protejaţi, uitaţi totul. Cu nasul cuibărit la gâtul părintelui tău drag, îi simţi mirosul şi te linişteşti.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Muzica!

Când îţi simţi capul dureros, ca şi cum ar fi lovit fără încetare de nota *do*, când simţi că eşti doar *semi* stresat, *semi* enervat, există o metodă pe care o poţi aplica pentru a te relaxa: ascultă muzică! Este un fapt cunoscut: muzica readuce starea de bine. Poţi să faci o pauză mică, în care să nu mai faci nimic altceva „timp de un cântec", sau îţi poţi continua activităţile, dar „fluierând şi lucrând". Există genuri de muzică cunoscute pentru calităţile lor relaxante: clasică, jazz sau muzică ambientală de relaxare. Dar fiecare ştie ce gen de muzică îi este de ajutor pentru a se relaxa: muzică uşoară pe care să o fredonezi, pop englezesc care poate fi masacrat după bunul tău plac, sau chiar şi heavy metal pentru a te defula. Nu este necesar să dai volumul la maxim, este de preferat să foloseşti căştile şi un volum moderat, pentru a nu-i călca pe nervi pe apropiaţii tăi sau pe vecini. Da, nu suntem toţi pe aceeaşi lungime de undă: Louane şi Nirvana nu produc acelaşi efect la toată lumea!

Vreau soare!

Ai remarcat că iarna este perioada în care suntem mai nervoşi şi mai obosiţi? Acest lucru se întâmplă din simplul motiv că această perioadă a anului corespunde cu momentele în care corpului nostru îi lipseşte cel mai mult soarele. Ultimele zile frumoase şi însorite de toamnă sunt deja departe, iar cele de primăvară mai au până vor sosi. Ei da, buna noastră dispoziţie depinde de cantitatea de soare pe care o primim. Astfel că, pentru a-ţi reîncărca bateriile, oferă-ţi o şedinţă de terapie cu lumină. Pe scurt: fugi repede la o şedinţă de bronzare! Ideea nu este să îţi arzi pielea la soare (din contră, trebuie să o protejezi cu cremă de protecţie solară), trebuie doar să laşi razele soarelui să îţi mângâie pielea şi căldura să îţi cuprindă corpul, stând la soare timp de 5 minute. În orice anotimp, timp de 5 minute, pe o bancă, relaxează-te la soare de câte ori ai ocazia. Iată o prescripţie medicală!