

Sissejuhatus

See raamat pakub laias valikus lõdvestumistehtnikaid ning rahustavaid abinõusid ja retsepte. Paljud neist on lihtsad praktilised nõuanded, mida saad kohe praegu proovida. Teised, mille eesmärk on saavutada pikaajaline lahendus stressi vastu, nõuavad veidi planeerimist. Vali mõni nõuanne ja kaasa see oma argiellu. Ehita oma elu üles kivi kivi haaval. Tulemuseks on tervem keha, tasakaalukam vaim ja rahulikum hing.



Väljenda oma loovust

Kõik, mida vajad, on laste värviraamat kunagiste lemmik-koomiksitegelastega, suur karp pastellkriite ja – ei mingeid kunstilisi piiranguid. Ära karda värvida üle joonte!



Likvideeri segadus

Vaimne segadus võib takistada sul uinuda, kuid ka füüsiline segadus mõjutab sind. Võta sel nädalal endale natuke aega, et seada korda riidekuhilad, ajakirjavirnad ja mitmesugused pisi-vidinad, mis risustavad su magamistuba. Korras-tatud ümbrus on loomulik rahusti.

Retro

Otsi välja vanad vinüülplaadid. Üks minu sõber, kes tegeleb muusikaga, kinnitas, et on teaduslikult tõestatud, et vinüülplaadid on kõrva jaoks mahedama heliga kui CD-d ja kassetid. Sa ju mäletad Johnny Mathist, Judy Collinsit, biitleid? Pane plaat peale ja naudi oma vanu lemmikuid.



“Lõpeta oma päev ja pane sellele punkt. Sa tegid kõik, mis suutsid. Homme on uus päev. Alusta seda rahulikult ja muretult ning selleks liiga positiivse suhtumisega, et koormata end eilsete muredega.”

Ralph Waldo Emerson

Kassi sirutus

See suurepärane joogaharjutus, mis muudab sind paindlikumaks ja parandab hingamist, on inspireeritud kassi pikast ja meelast sirutusest.

1. Lasku neljakäpukile, käed õlgade ja põlved puusadega ühel joonel (nn laua asend).

2. Hinga välja ja suru lõug pehmelt rinnale, kumerda selg. Jätka hingamist ja hoia asendit, kuni loed viieni.

3. Hinga sisse, tõsta pea ja muuda selg aeglaselt nõgusaks, kuni see on kergelt kaarjas ja sa vaatad täpselt enda ette. Hoia, kuni loed viieni.

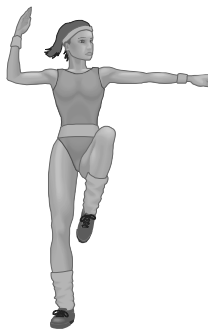
4. Korda 5 korda. Kurrrr!

Kanna vihmavarju kaasas

Erinevateks olukordadeks valmis olemine vähendab stressi. Niisiis osta endale paar väikest kokkukäivat vihmavarju. Üks jäta autosse, teine vii kontorisse. Siis ei pea sa enam kunagi kartma märjaks saamist.

Kas sa vaatad kaubahalli järjekorras **oodates** pidevalt kella? Oled sa kannatamatu, oodates, kuni lapse tunnid on lõppenud või enne tähtsat kohtumist? Et kärsitust maandada, kannu kotis oma lemmikajakirja või juturaamatut, mida saad ajaviiteks lugeda.

Hakka käima jooksmas või mine **aeroobikatrenni**. Üle 70 protsendi inimestest väidab, et nad ei tee trenni, kuna nad on liiga väsinud. Kuid nad ei pruugi teada, et treening on tõhus stressileevendaja. Kui astud välja tsüklilist "väsimus - vähene füüsiline aktiivsus", saad vastutasuks lõdvestumise.



Vann + dušš

Et pehmendada pinges lihaseid pärast väsitavat päeva, täida vann kahe lusikatäie vannisoola ja parajalt kuuma veega (ergutava, kuid mitte põletavaga). Libista end vanni, aseta vannilina või -padi pea alla ja mõnu-
le. Kui vesi muutub jahedaks, tõuse püsti ja pane dušš tööle. Loputa end algul külma, siis kuuma veega.

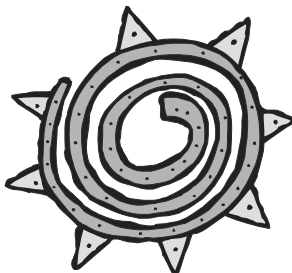


Aroomiteraapia

Eeterlik õli on taimedest ja lilledest saadud kontsentreeritud ekstrakt. Lõdvestu lavendli, sidruni, kummeli, neroli või ilang-ilangi rahustavate lõhnade keskel ja puhastu.

Ära lükka edasi

Tihti viivitame ebameeldivate kohustuste täitmisega, kuna kardame vastu võtta otsuseid või teha vigu, kuid see ainult suurendab pinget ja ebamugavustunnet. Hoopis targem tegu on mitte viivitada ning asi kohe korda ajada!



Kas sa ei soovi mõnel hommikul, et üldsõnalistel **lehehoroskoopidel** oleks õigus? Teeskle, et ongi. "Haara võimalusest ja tee, mida oled tahtnud juba kaua aega teha" või "tähed soodustavad romantikat". Ela täna selle võimlusega.