

## КАК РАССЛАБИТЬСЯ, КОГДА СИЛЫ НА ПРЕДЕЛЕ: 6 ТЕХНИК, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ МАМЕ БЫТЬ В РЕСУРСЕ

### *Выпарите стресс*

Мама маленьких детей мечтают о самых простых вещах, например, выпить чашку чая в тишине или принять ванну. Если вам кажется, что это непозволительная роскошь, то вы ошибаетесь. Одно исследование ученых из Франции показало, что водные процедуры расслабляют лучше, чем рецептурные транквилизаторы.



Чтобы прийти в себя, достаточно полежать в горячей ванне от 20 минут до часа. Еще лучше, если вы добавите в воду несколько капель эфирного масла лаванды. Оно содержит особые вещества, которые подавляют гормон стресса кортизол.

### *Размышляйте на бумаге*

Мамам бывает трудно сосредоточиться и принять нужное решение, ведь жизнь в режиме многозадачности изматывает. Заведите привычку записывать свои мысли: когда мы пишем, сознание проясняется, мысли становятся более четкими, в итоге появляется ясность в отношениях с людьми.



Джеймс Кулландер, исследователь и писатель, который ведет мастер-классы медитации через письмо, уверен, что именно письмо помогает нам принимать верные решения и чувствовать себя спокойнее в периоды стресса.

«Это приучает сознание обращать внимание на детали», — говорит Кулландер. Чем больше вы замечаете то, что находится или происходит вокруг вас, тем лучше вы будете понимать и себя, свои ощущения и мысли.

### *Найдите время для общения у плиты*

Часто ли вы готовите вместе с семьей? Сара Ливия Секели Брайтвуд, директор мексиканского оздоровительного центра Rancho La совместное время у плиты помогает

Это давняя традиция, которая актуальность, а зря. Людей потому что это очаг и сердце дома.

Когда вы готовите вместе, вы не но и веселитесь, работаете и играете чувство единения и приносит на стол радость.



Puerta, утверждает, что улучшить отношения с близкими.

сегодня потеряла свою инстинктивно тянет на кухню,

просто делите пищу с близкими, вместе с ними. Это пробуждает

### ***Посмотрите в окно***



Отдых на природе улучшает память и успокаивает душу. А если вы не можете выбраться на прогулку, потому что за окном плохая погода или ребенок разболелся? Смотреть в окно. Доктор Рэйчел Каплан, профессор психологии среды Мичиганского университета, уверена, что даже простое созерцание деревьев за окном или уход за комнатными цветами, способны восстановить силы и придать энергии.

Ученые провели исследование и выяснили, что жители более зеленых районов, чувствуют себя счастливее, чем те, чьи окна выходят на другие дома, окруженные асфальтом и редкими газонами.

### ***Любите себя, чтобы быть добрее к другим***

Мамы все время посвящают кому-то, но только не себе. Это очень пагубно влияет на здоровье и настроение. Добрые дела и забота о близких тоже изматывает.



Линда Лантьери, которая занимается развитием эмоциональной устойчивости у школьных учителей, считает, что такой перерыв на собственный отдых позволит не утратить сострадание.

Чтобы проявлять сострадание к другим, нужно для начала проявить сострадание к себе.

### ***Порядок шаг за шагом***

В доме, где есть дети, беспорядок неизбежен, а уборка отнимает слишком много сил. Не пытайтесь разгрести все завалы за раз, лучше разделите большую уборку на много маленьких шагов. Например, перед обедом соберите игрушки в детской, а после дневного сна — пропылесосьте. Так вы делаете шаг к порядку, но не выматываете себя.

И забудьте свои идеальные представления о порядке. Порядок не означает создание пространства, в котором не ступала нога человека. Порядок означает, что вы легко и быстро находите все, что вам нужно, и не захламляете свое пространство и сознание.



### ***Пересмотрите свои пищевые привычки***

Автор книги «Мифы о диетах» Тим Спектор советует не поддаваться широко распространенным мифам о питании. Не каждый плотный завтрак будет полезен, а усиленное занятие спортом поможет похудеть. Чтобы быть в ресурсе, важно подобрать такое питание, которое будет подходить именно вам. Тим Спектор показывает, что ключ к здоровью и стройности не в формуле: «Меньше ешь и больше двигайся», а в микробиоме, который у каждого свой.