**Противострессовая «пределка» дня**

Очень часто люди при возвращении домой переносят рабочую активность, возбужденность в семью. Что же нужно, чтобы избавиться от своих дневных впечатлений и, переступив порог дома, не вымещать на домашних своё плохое настроение? Ведь таким образом мы приносим домой стресс, а виной всему – наше неумение отрешиться от накопившихся за день впечатлений. Прежде всего, нужно установить хорошую традицию: возвратившись домой с работы или учёбы, сразу же проводить релаксацию.

***Вот несколько рекомендуемых способов релаксации за 10 минут***

1. Сядьте в кресло, **расслабьтесь** и спокойно отдохните. Или же сядьте поудобнее на стул и примите релаксационную «позу кучера».
2. Заварите себе крепкого чая или сварите кофе. Растяните их на 10 минут, старайтесь в этот отрезок времени ни о чём не думать.
3. **Послушайте свою любимую музыку**. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей.
4. Если ваши близкие дома, выпейте чай или кофе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь. **Не решайте ваши проблемы сразу же по возвращении домой**: в состоянии усталости, разбитости это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадёт напряжение трудового дня.
5. Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. В ванне проделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдыхать как можно дольше (выдох с сопротивлением). **Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает**.
6. **Погуляйте** на свежем воздухе.
7. Наденьте спортивный костюм, кроссовки и **побегайте** эти 10 минут.

Очень важно, чтобы инициатива таких «переделок» дня исходила от нас самих. Необходимо предупредить своих близких, что в этот короткий период времени мы забываем о своих домашних обязанностях и попробовать провести эти 10 минут вместе с ними. На свежую голову, на решение всех домашних проблем потребуется гораздо меньше нервной и физической энергии.