**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

Где взять энергия, если силы на нуле?

1. Спите вдоволь

Исследования говорят, что хороший сон помогает мозгу избавиться от токсинов, которые накапливаются в течение дня, вот почему 7-8 часов полноценного отдыха невероятно важны для психического и физического здоровья.

2. Думайте, что и как едите

Практика осознанного питания помогает понять, что вы едите и какую пользу это приносит вашему организму. На смену простому утолению голода приходят здоровые отношения с едой. Результаты исследований показывают, что такой подход к питанию существенно улучшает настроение и снижает уровень стресса.

3. Начните двигаться и не останавливайтесь

Противостоять растущему напряжению можно с помощью физической активности: каждая минута, потраченная на йогу, пробежку или катание на велосипеде, становится вкладом в борьбу со стрессом.

4. Помните: лучший отдых – это тишина

Медитация помогает справиться со стрессом, укрепить иммунитет, наладить сон и почувствовать себя по-настоящему счастливым. Всего пять минут такого расслабления сделают день куда более радостным.

5. Питайте душу, а не Эго

Делайте то, что вас радует. Купите туфли, которые давно хотели, побалуйте себя мороженым, выходные на пролет смотрите фильмы. У всех, ну у большинства, ваших действий должна быть одна причина: это приносит радость.

6. Создайте себе камфорное окружение

Первый этап создания здоровых во всех смыслах отношений – ответственный подход к тому, чем и кем вы наполняете свою жизнь.

7. Учитесь новому

Процесс получения новых знаний делает нас счастливыми, это факт. Еще он помогает продлить нашу жизнь, сделать ее более интересной и насыщенной, а также избавляет от лишних предубеждений.

