

УДК 613
ББК 51.204.0
Д25

Sarah Devos
RELAX!

© 2015, Uitgeverij Lannoo nv. for the original edition
Original title: Relax!
Translated from the Dutch language. www.lannoo.com

Дево, Сара.
Д25 Расслабься! 100 способов получить удовольствие от жизни / Сара Дево ; [пер. с англ. Ю. Сусоевой]. — Москва : Эксмо, 2018. — 160 с. : ил. — (Подарочные издания. Психология).

ISBN 978-5-699-98686-6

Когда проблемы и заботы наваливаются тяжелым грузом, а ежедневные дела превращаются в рутину, пора добавить ярких красок и новых впечатлений! В этой книге собраны самые разные советы для тех, кто никак не может расслабиться. Следуя оригинальным рекомендациям Сары Дево, вы сможете избавиться от тревог, отдохнуть и наконец-то начать наслаждаться жизнью!

**УДК 613
ББК 51.204.0**

ISBN 978-5-699-98686-6

© Сусоева Ю., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Когда я была ребенком, я была экспертом по ничегонеделанию. Лентяйничать, бездельничать, ничего не делать, страшно скучать ... Я умела это делать лучше всех!

СЕЙЧАС У МЕНЯ УЖЕ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ДОЛГО ЭТИМ ЗАНИМАТЬСЯ. Сроки, дышащие мне в спину, дети, цепляющиеся за мой подол, счета, которые нужно оплачивать, и социальная жизнь не оставляют мне времени на безделье... Возможно, это относится и к вам.

В ПРИДАЧУ КО ВСЕМУ Я ИСПЫТЫВАЛА НЕНУЖНЫЙ МНЕ СТРЕСС: В ГОЛОВЕ, В ПОЗВОНОЧНИКЕ. Результат? Тупое лежание на диване с головой, полной хлопот (ибо, уложившись в сроки, нужно заставить себя встать и идти готовить ужин).

НО, КАК Я УЖЕ НЕОДНОКРАТНО ЗАМЕЧАЛА, ВСЕ ВСЕГДА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ХОРОШО (И ЕСЛИ НЕ ХОРОШО, ТО НЕ ВСЕ). В какой-то момент я поняла, сколько стресса я переживаю, и тут же часть стресса покинула меня. Из-за недостатка времени, иными словами, недостаточной организованности, я все время не успеваю. И именно потому, что я все время спешу, все валится из моих рук, и, в конечном итоге, я опаздываю на встречу.

Как часто мой любимый, мой психотерапевт и тренер по йоге пытались донести до меня то, что только я сама смогу все изменить... Мне срочно необходимо было расслабиться. С помощью йоги. Прислушаться к своему телу. Побездельничать со своими дочерьми, делать то, что делают они (точнее, просто жить). Глубже вздохнуть. Написать эту книгу.

Я собрала сотни советов о том, как расслабиться. Они все действительно работают! Выберите из них тот, который покажется вам более привлекательным и приемлемым. Попробуйте выполнить его в течение недели, и, если окажется, что данный способ не для вас, просто попробуйте другой.

Мой основной совет? Дышите животом! Это так важно, но об этом так часто забывают (я сама, в первую очередь...). А ведь существует множество других простых способов, которые имеют огромное значение. Желаю вам, чтобы в душе у вас было спокойно! Наслаждайтесь книгой!

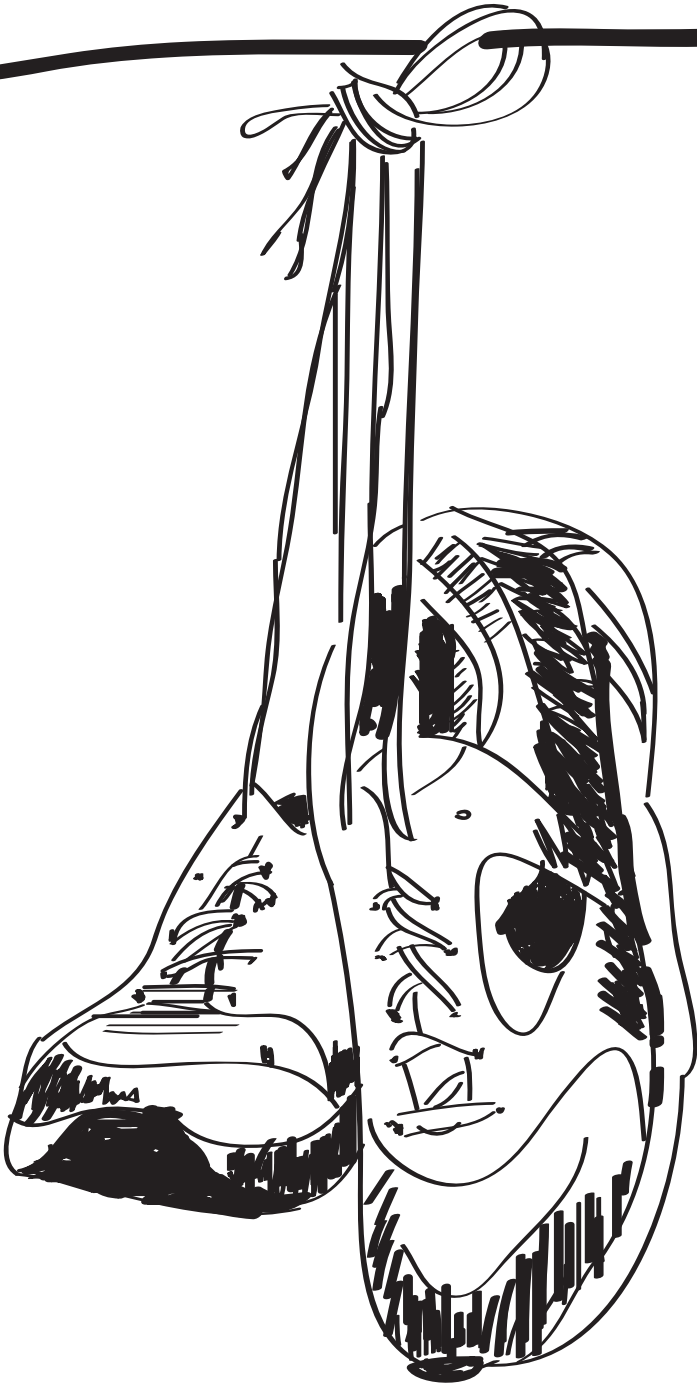
1.

ПОЛЮБИТЕ
СВОЕ ТЕЛО



Запишитесь на курс тай-чи.

**Вы перестанете спать на ходу, станете
более уравновешенным, более подвижным
и гибким, будете лучше спать...
Преимущества данного медленного
вида китайского боевого искусства
можно перечислять бесконечно.**



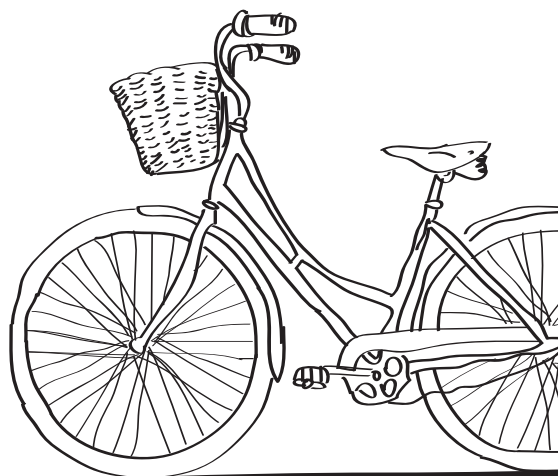


ГУЛЯЙТЕ.

Привет, бегун высокого уровня!

Катайтесь на велосипеде.

Выкиньте все из головы. Работайте физически. Пейзаж быстро меняется. Избегайте пробок. Решите самостоятельно, когда приехать (независимо от расписания поездов или пробок). Сжигайте калории. Все это вам поможет сделать ваш велосипед! Известно ли вам, что те, кто ежедневно ездит на велосипеде, живут в 2,5 раза дольше? Так чего вы ждете?



ОБМАНЧИВЫЙ СВЕТ.

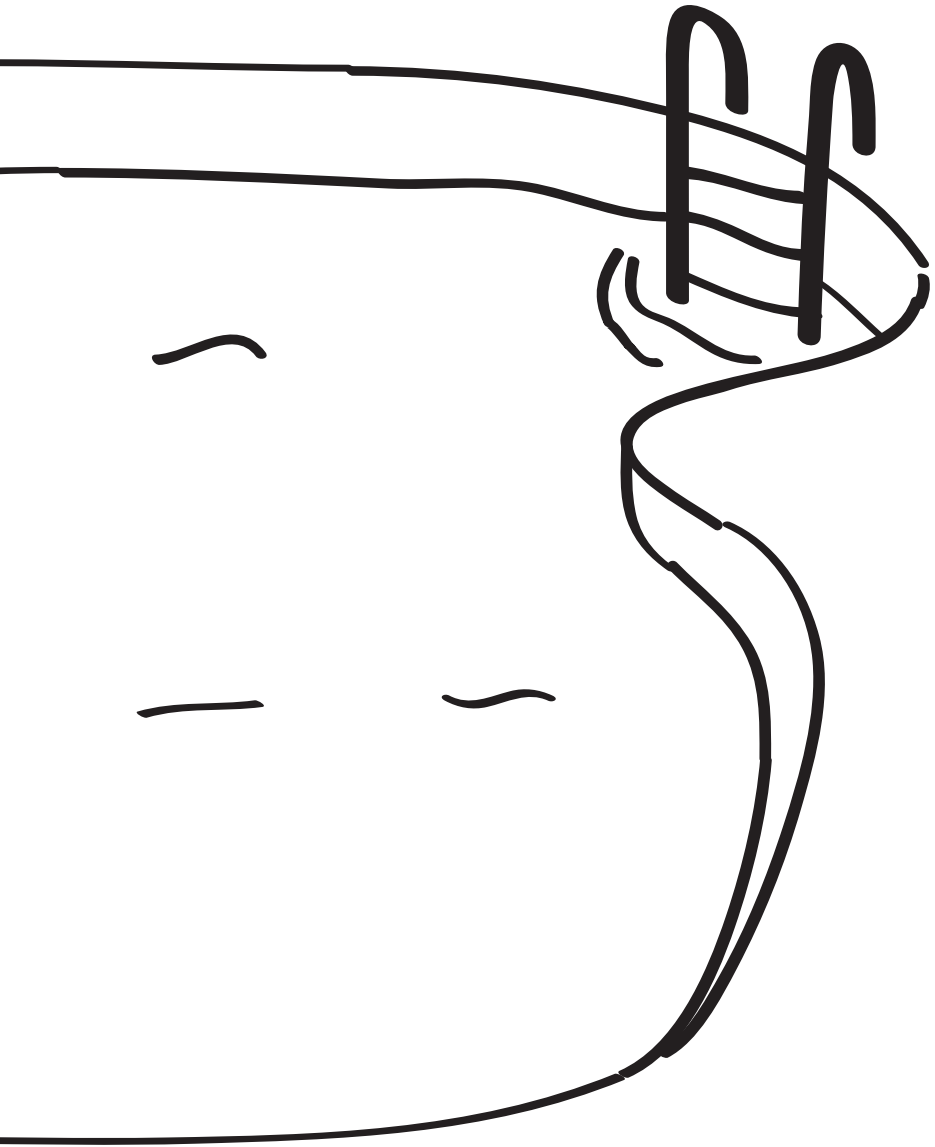
Естественный уличный свет имеет жизненно важное значение. Если ваше тело не получает достаточно света, уровень мелатонина, кортизола и витамина Д значительно снижается. Дефицит мелатонина вызывает постоянную сонливость. Кортизол повышает стрессоустойчивость. Витамин Д укрепляет кости. Таким образом, очень важно, особенно зимой, проводить время на свежем воздухе.





ЗАЙМИТЕ ДОРОЖКУ В БАССЕЙНЕ.





Гуляйте без цели.

Выйдите на улицу без смартфона, карты или путеводителя. Идите туда, куда вас влечет: навстречу красивому пейзажу впереди, идите вслед за солнцем... Гуляя без определенной цели, вы воспринимаете все, что вас окружает, ярче. Есть только здесь и сейчас (шопинг ≠ прогулка без цели).

НАЗНАЧЬТЕ СЕБЕ СВИДАНИЕ В ЛЕСУ.

Выберите уютное, спокойное место на природе. Приходите туда каждую неделю примерно в одно и то же время. Не делайте ничего. Просто наблюдайте. Обращайте внимание на одни и те же вещи: дерево, траву, облака...

Видите, как все медленно и неотвратимо меняется? Вы заметили, как меняются времена года? Вы заметили, что все, включая вас, постоянно находится в движении?

ЗАЙМИСЬ ЙОГОЙ.

Я не имею в виду, что вам необходимо тут же запастись ароматическими палочками или травами или начать носить белую одежду. Можно, конечно, и так, но и без этого йога остается самым расслабляющим видом спорта в мире.