

Dobre słowo na dziś:

Czas na relaks!



Relaksacyjne kolorowanki

Kolorowanki to doskonały sposób na rozładowanie stresu, zarówno dla dzieci jak i dorosłych. W trakcie kolorowania zostają pobudzone takie fale mózgowe, które wprowadzają nas w stan relaksu i odprężenia.

Rozmowa z bliskimi

Nawet krótka rozmowa z bliską osobą ma moc relaksacyjną.

Relaksacyjna muzyka

Odpowiednio dobrana muzyka zmniejsza tętno, ciśnienie krwi, a także obniża poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu.

Gorzka czekolada

Zawarte w gorzkiej czekoladzie polifenole uspokajają humor, czekolada także bardzo dobrze wpływa na pracę mózgu.

Aktywność fizyczna w domu

Ćwiczenia fizyczne to naturalny środek na stres i niepokój. Nawet 15-20 minut regularnej aktywności dziennie działać będzie pobudzająco i motywująco.

Czytanie

Czytanie pozwala przenieść się do wymyślnego świata, dzięki czemu możemy oderwać się od naszych zmartwień i zrelaksować się.