**Как быстро восстановить силы?**

Однажды ученик лекаря спросил своего наставника:
– Учитель, открой мне главный секрет долголетия.
– Основа долголетия, – сказал Учитель, – это здоровье,
а основа здоровья – спокойствие.

**Виды и причины усталости**

Выделяют четыре вида усталости: физическая, эмоциональная, интеллектуальная и духовная. Для того чтобы приступить к восстановлению своих сил необходимо понять причину усталости.

Если вы ощущаете **физическую усталость** – то самыми хорошими средствами будут вода, сон, движение и еда. У каждого человека свой запас физических сил. Чтобы увеличить этот запас нужно регулярно и постепенно увеличивать нагрузки.

Если появилась усталость **эмоциональная**, вам необходимы положительные эмоции.

При **интеллектуальной усталости** пришло время учиться. Ваши знания не помогают решить новые задачи, поэтому Вам необходима новая информация.

**Духовная усталость** является сигналом для того, чтобы задуматься над смыслом жизни. Можно почитать Вербера или Пелевина, сходить в церковь, синагогу или мечеть, записаться в клуб йоги. Усталость появляется у каждого человека, особенно в конце дня, когда усталость сопровождается болью во всем теле. Самой опасной считают усталость, которая ощущается в начале дня. Такая усталость появляется после длительной болезни или в период ее обострения.

Если вы срываетесь на близких, если реагируете слезами на любую мелочь, если близки к мысли «Как все надоело…», то налицо истощение сил.

Восстановление сил напрямую зависит от того, насколько сильно они истощены. Какие же существуют приемы, которые можно использовать  в течение дня, чтобы не доводить себя до такого истощения? Главное придерживаться принципа: если нет времени на отдых, сделайте паузу, пока не устали. Тогда усталость накапливаться не будет и можно работать-работать-работать без остановки. Один из ключевых моментов такого отдыха – абсолютная смена деятельности, причем желательно во всех сферах (тело, эмоции, ум, душа). Если сидел, то нужно походить. Если работал головой, то нужно дать мыслям отдохнуть. Если напрягался эмоционально, то нужно что-то позитивное отведать. Насколько хорошо вы объедините все сферы, настолько максимально эффективным будет ваш отдых.

Есть **два способа восстановить силы**: активный и пассивный. Активный можно использовать, чтобы встряхнуть тело после сидячей работы, а пассивный, чтобы расслабиться после активной физической и эмоциональной нагрузки.

 **4 способа активно восстановить силы**

1. **Потанцевать под музыку любимого исполнителя так, чтобы жарко стало.**Длительность – 5–7 минут. Это самый простой, быстрый и эффективный способ восстановить силы после часа–полутора работы за компьютером. Он позволяет восстановиться физически, эмоционально, расслабиться умственно и даже немного подзарядиться духовно – если музыка очень нравится. При этом очень важно полностью переключиться на танец.
2. **Динамическая медитация Ошо.**Если объяснить коротко, то это активное движение всеми частями тела под любую динамичную музыку. Главное, что вы движетесь без всяких правил, движение идет изнутри – как вам хочется. Можно использовать здесь вибрации и движения из танца. При этом происходит не только встряска тела, но и колоссальное эмоциональное расслабление. Вообще этим занимаются часами, но когда нужно быстро восстановить силы, и 5–10 минут достаточно.
3. **Принять душ и натереть себя энергично мочалкой.**Этот способ, конечно, доступен только дома и занимает несколько больше времени, чем предыдущие два, но бодрит и освежает неимоверно. Если после этого натереться приятно пахнущим молочком для тела, то на 2–3 часа работы потом хватит без проблем!
4. **Сделать несколько домашних дел.**Здесь подходят дела–пятиминутки, которые требует активных телодвижений. В крайнем случае, можно включить музыку и ускорить ритм передвижения по квартире (загружать белье в стиральную машину, разгружать посудомоечную, мыть раковины или пылесосить).

 **6 способов пассивно восстановить силы**

Эти способы можно применять, когда активные способы восстановить силы не приносят желаемого результата.

1. **Выйти на улицу (террасу, балкон), погреть лицо на солнышке, сделать упражнения для глаз.**В этом случае идет подзарядка тела сразу по нескольким источникам: свет, свежий воздух, природа. Можно налить себе чай и слушать поющих птичек. При этом интенсивно нюхать чай. Ароматерапия – это известный способ расслабления и подзарядки энергии. Кстати, чай – это следующий способ в списке «подзаряжателей».
2. **Попить чаю.**Эффект новизны и теплая вода, растекающаяся по телу, дает прекрасный расслабляющий эффект, а затем тонизирует. Пить теплую воду – это древний восточный способ подпитать себя энергией. Очень полезно выпивать около 2 литров теплой воды в день. Она является психологическим якорем для восстановления сил.
3. **Полежать на диване и послушать медленные композиции.**Хорошо сочетать этот прием с приятными воспоминаниями, согревающими вас изнутри.
4. **Подремать 10–15 минут.**Сон – это лучший способ восстановления сил. Короткий послеобеденный сон восстанавливает работоспособность до 100%, в то время как у остальных она остается на 50–70% и снова восстанавливается лишь к 16:00.
5. **Релаксации.**Это «тяжелая артиллерия» в деле быстрого восстановления сил. Их можно использовать, когда хочешь успокоиться, но не можешь, хочешь вздремнуть, но адреналин мешает. Релаксации бывают разные. Самая простая и распространенная – мышечная релаксация под спокойную расслабляющую музыку.
6. **Позитивная минутка.**Иногда для быстрого восстановления достаточно пары анекдотов, разговора по телефону с позитивным человеком или пары смешных картинок. Иногда можно сделать что-то неожиданное, но очень любимое – например, фотографировать. Но если на улице холодно, то можно открыть приложение для iPhone «Демотиваторы» и смотреть, что нафотографировали другие люди.