

BÍ QUYẾT THƯ GIÃN

In.com



Trong cuộc sống có tốc độ chóng mặt ngày nay, ai nói mình “thoải mái” thì có thể là... nói dối hoặc không biết gì. Hãy đối diện cuộc sống – đầy căng thẳng, chúng ta thường cảm thấy như bước đi mà bị trói buộc với nhiều trọng trách. Công việc bận rộn khiến chúng ta khó có thời gian dành cho những người thân yêu – thậm chí là “mình cũng bỏ quên ta”. Cứ chạy theo thời gian, bất kể tất cả, quên cả việc tự chăm sóc bản thân. Nam, phụ, lão, ấu, ai cũng ra sức chạy đua. Trẻ lo “cày” vì tương lai, già

thì sợ quỵ thời gian còn quá ít!

Đã đến lúc cần thư giãn. Thư giãn thật thoải mái, thư giãn ngay trong công việc. Đừng thư giãn kiểu lao vào Games Online để giết thời gian. Có nhiều cách thư giãn bổ ích. Hãy thư giãn sao cho khả dĩ bình an tâm hồn, khỏe mạnh thể lý và tinh thần để có thể dễ dàng xử lý những căng thẳng hằng ngày. Bạn thử áp dụng 10 “liệu pháp” sau đây:

1. Khôi Hài

Cười là thần dược, vừa hiệu quả vừa miễn phí, đúng theo khoa học và tâm lý học. Một tiếng cười sảng khoái làm tan biến lo âu và giúp bạn thư giãn. Về khoa học, cười làm giảm các hormone như adrenaline (epinephrine) và cortisol – loại gây căng thẳng, đồng thời làm tăng các tế bào T tự nhiên (làm tăng mức miễn nhiễm với sự tấn công của virus và sự mệt mỏi).

Nếu thấy khó vui vẻ, hãy tham gia câu lạc bộ hài, đọc truyện cười, tán gẫu vui với bạn bè, xem phim hài,... Khi bạn có thể cười thoải mái là hiệu quả rồi đấy!

2. Vận Động Tích Cực

Bạn không muốn già trước tuổi, phải không? Theo đà cuộc sống vội vã ngày nay, người ta dễ bị cao huyết áp, tim mạch và cao cholesterol. Chỉ 20 phút tập thể dục có thể kích thích việc sản sinh endorphin giúp cải thiện sự tập trung và nhận thức. Đừng trì hoãn vận động, vì vận động là làm trơn các khớp xương, nhờ vậy mà cơ thể linh hoạt, làm chậm lão hóa và khỏe mạnh – và khả dĩ trường thọ.

3. Hít Thở Sâu

Hít thở sâu hoặc tập yoga là cách bạn xả “dây cót” cho bớt căng. Vừa hít thở sâu vừa tập trung vào hơi thở, đó là bơm oxy lên não, giúp thư giãn, thoải mái và khỏe mạnh. Hít vào chậm và đếm tới 5, rồi thở ra chậm cũng đếm tới 5. Hít thở chậm để có cảm giác thoải mái, nhịp tim cũng chậm lại, mức adrenaline cũng giảm. Lặp lại nhiều lần độc tác hít thở chậm cho đến khi cơ thể hoàn toàn thả lỏng.

Dù bạn đang bị khủng hoảng, kỹ thuật này khả dĩ giúp cơ thể thoải mái, bình an, và quyết định sáng suốt hơn. Mỗi ngày chỉ cần tập hít thở chậm 5 phút thì bạn sẽ cảm thấy khỏe ngay!

4. Ước Mơ Đẹp

Hãy tưởng tượng ra những hình ảnh thúc đẩy sự tĩnh lặng và bình an. Những ký ức đẹp giúp bạn thư giãn tốt. Hãy nghĩ về thời gian hạnh phúc bên người thân yêu và bạn bè để tìm lại sự bình an ngọt ngào nhất. Tinh thần thoải mái thì cơ thể cũng thư giãn, và bạn lại đủ sức đi tiếp...

5. Âm Nhạc

Âm nhạc luôn có sức mạnh diệu kỳ. Sự ảnh hưởng của âm nhạc không thể cưỡng lại – dù với bạn có thể chỉ là vô thức. Sự yêu thích có thể khác nhau đối với 2 giới tính, nhưng các thí nghiệm cho thấy rằng nhạc êm dịu hiệu quả hơn trong việc thúc đẩy cảm giác bình an và làm giảm căng thẳng. Ngược lại, tùy mỗi người, nhạc kích động và ồn ào có thể khiến người ta có cảm giác gâh hấn. Khi mệt mỏi và căng thẳng, hãy nghe loại nhạc mà bạn thích, bạn sẽ có thể tìm lại bình an tâm hồn.

6. Chiều Chuộng Mình

Nghe có vẻ lạ nhưng là thật, nhưng là “chiều chuộng” hợp lý và theo nghĩa tích cực. Việc gọi cảm đúng có thể giúp bạn hết mơ hồ. Dù bạn đang nhâm nhi đồ ăn, nghe bài nhạc hay, xem hình ảnh đẹp hoặc thậm chí là uống chút rượu ngon với bạn hiền, bạn vẫn cảm thấy vui vui trong lòng. Chiều chuộng mình đúng thì cũng nên làm lắm!

7. Tắm Nước Nóng

Tận hưởng làn nước nóng thì thật là sảng khoái tuyệt vời. Nước nóng còn giúp thư giãn cơ bắp và khớp xương, làm giảm căng thẳng để làm việc hiệu quả hơn. Liệu pháp hương liệu cũng rất tốt – chẳng hạn, thêm vài giọt tinh dầu (hoa hồng, phong lữ, kim ngân,...) vào nước tắm. Mùi thơm và hợp chất có thể giúp bạn thư giãn tốt.

8. Nghỉ Ngơi Hợp Lý

Căng thẳng có thể làm bạn khó ngủ hoặc mất ngủ. Đó là do não không đủ thời gian để tách khỏi công việc, não cũng mệt mỏi. Khó ngủ kéo dài nhiều ngày sẽ dẫn đến rối loạn giấc ngủ, do đó mà bạn mất ngủ. Cố gắng ưu tiên thời gian ngủ nghỉ đúng giờ và hợp lý để cải thiện mình. Nói chung, mỗi ngày người ta cần ngủ 7-8 giờ mỗi đêm để làm giảm lo âu, bệnh tim, trầm cảm, cao huyết áp và đột quỵ.

9. Tự Chữa Mình

Khi bị căng thẳng hoặc lo âu, hóa chất serotonin giảm làm bạn không thoải mái. Chất ngọt và tinh bột giúp tăng serotonin để bạn cảm thấy thoải mái. Nhưng đừng lợi dụng các chất này! Trà thảo mộc cũng có thể giúp thư giãn. Trà xanh giúp sản sinh chất chuyển thần kinh như GABA, serotonin và dopamine – các chất làm tăng hiệu quả thư giãn.

10. Hoạch định. Hoạch định một ngày làm việc trước để đạt hiệu quả tốt, vì không phải rồi trí hoặc mất thời giờ tính toán. Làm việc gì mà có trù liệu trước thì bạn luôn cảm thấy thoải mái, an tâm và tự tin hơn nhiều. Một thực tế hiển nhiên!

TRÂM THIÊN THU (Chuyển ngữ từ In.com)