Как прожить счастливый день

Чек-лист Тинькофф Журнала для тех, кто хочет отдохнуть от тревог и стресса

- [ ] **Сделать зарядку.** Даже легкая физическая активность повышает уровень эндорфинов и дофамина
- [ ] **Поболтать с соседями.** Короткие разговоры с малознакомыми людьми снижают стресс и повышают уровень внутреннего благополучия. Они позволяют почувствовать себя частью сообщества
- [ ] **Заранее договориться о встрече с друзьями.** Ожидание чего-то приятного обеспечит хорошее настроение на весь день. А встретившись с друзьями, можно будет пожаловаться на проблемы и получить поддержку — это избавит от накопившегося стресса
- [ ] **Кому-нибудь помочь.** Небольшая помощь другим — придержать дверь лифта или подсказать дорогу — дает отдачу в виде положительных эмоций. Причина: мозг считает такое поведение полезным и вознаграждает его повышенной порцией дофамина
- [ ] **Прогуляться в парке.** Пребывание на природе — лучше в лесу, но и парк сгодится — уменьшает концентрацию кортизола и риск психических расстройств. Природа стимулирует парасимпатическую нервную систему, отвечающую за восстановление и расслабление
- [ ] **Улыбаться.** Это обманет мозг: он решит, что с его владельцем происходит что-то хорошее, и впрыснет в кровь дозу повышающих настроение нейромедиаторов и эндорфинов
- [ ] **Погладить кота или собаку.** Общение с животными освобождает от негатива и приносит массу удовольствия. Как именно это работает, не установлено. Видимо, дело в том, что животные избавляют от чувства одиночества
- [ ] **Навести порядок .** Вытереть пыль, сложить выстиранное белье, убрать из сушилки посуду. Простые ритмичные действия, которые можно делать на автомате, успокаивают мозг и нервную систему. Особенно полезно перед сном
- [ ] **Подышать перед сном.** Дыхательную гимнастику — вдохнуть на пять счетов, задержать дыхание, медленно выдохнуть на семь счетов, повторить пять раз — можно делать лежа в постели. Она поможет расслабиться и крепко уснуть