

# Три надежных метода как быстро успокоиться

Три способа, что можно сделать, когда на Вас, как говорится, псих напал. Читаем, запоминаем и пользуемся.

**1. Способ первый** — самый простой, поскольку не требует никакого реквизита. Для того, чтобы успокоиться нужно глубоко-о вдохнуть и ме-едленно выдохнуть.

**Выдыхайте как можно медленнее, в этом вся суть.**

Как правило, хватает нескольких вдохов и выдохов, и Вы уже спокойны, как Штирлиц. Можете складывать фигурки из спичек.

**2. Способ второй.** Он больше годится для дома, для семьи. Так вот, чтобы быстро снять стресс вполне достаточно выпить стакан сладкой воды. Размешиваем столовую ложку сахара в стакане теплой воды, и выпиваем в несколько глотков.

Это все объяснимо с точки зрения медицины, но не забивайте себе голову лишними сведениями. Просто запомните, что нужна столовая ложка сахара на стакан теплой воды. Размешали и выпили по-быстрому. Работает, уверяю Вас.

**3. Способ третий**, на вид прикольный, но абсолютно рабочий. Годится, в основном, для женщин. Почему? — Поймете, как прочитаете.

Для этого способа требуется реквизит. Заранее собирайте треснутые чашки и тарелки. Пусть они будут хоть бы и не на виду, но под рукой. Например, в верхнем ящике чего-то там.

И как только подошло-подступило, хватаем эту чашку-тарелку и с размаху об пол! Дослушали звон, и если не помогло — следом вторую. Третьей, как правило, не требуется. Вообще-то, и вторая редко нужна.

Имейте в виду, что новые тарелки и чашки не годятся. Именно треснутые, негодные. Потому что бить их об пол нужно с чистой совестью. Чтобы не глодало где-то там, что, мол, жалко и прочее.