## Странный рецепт

Данный рецепт является следствием частых обращений по вопросу переутомления, зацикливания на какой-либо идее, проекте, на мысли, которая не отпускает, тянет все силы. Как следствие – отсутствие сна, возможности спокойно жить в таком состоянии и свободно мыслить без «тяжких грузов». К слову сказать, эти грузы, как правило, не являются сами по себе такими уж тяжкими. Решение практически любой проблемы часто лежат на поверхности, но для того, чтобы на эту поверхность взглянуть, необходимо подняться над ситуацией, а это порой сделать крайне сложно, будучи в пригвожденном состоянии к навязчивой идее.

Итак, есть два варианта решения распространённой проблемы:

1. Крайне не желательное, но, к сожалению, наиболее распространённое. Его выписывают налево и направо мои «коллеги» в подобных ситуациях. Начать принимать антидепрессанты и различные успокоительные средства, отпускаемые в аптеках без рецепта врача.

В чём подвох? Преимущество только одно – коротенькая надежда на то, что уже буквально через пару часов после посещения аптеки Вы будете находиться в нормальном психическом состоянии. Увы, это только надежда. На деле, Вы не только потратите зря деньги, но и пройдёте курс весьма грамотно продуманного средства подавления желательных и нежелательных психических реакций. Бог бы с ним, если бы эти средства были бесполезны и обладали лишь эффектом Плацебо. Спешу сообщить Вам, что фармацевтический бизнес создавался не для того, чтобы вылечить всех людей и остаться без клиентов. Всё как раз наоборот. Я не знаю лекарств, которые бы не разрушали чего-то стороннего, помимо имитирующего лечебного эффекта прямого назначения. Хотелось бы верить, что такие есть, но слишком уж хорошо я знаю тех, кто стоит у руля фармацевтики. Кроме того, что у Вас временно притупится состояние, от которого Вы так старательно пытались избавиться, появится привязанность, она будет обусловлена зависимостью, которую начнёт диктовать организм. Заполучив нового клиента, аптека делает всё для того, чтобы его не потерять. Разумеется, для решения этого вопроса используются все средства, а самые действенные, увы, не вписываются в рамки совести, достоинства и чести. О законе, полагаю, даже не стоит говорить. Иными словами, и проблема никуда не уйдёт, а лишь поверхностно приглушится до поры до времени, постепенно становясь ещё более явной, до момента приёма очередной порции препарата. И зависимость появится и через год, другой, третий, узнаете о том, на что данный препарат оказал действие разрушения, что незамедлительно приведёт Вас всё в ту же святую святых – аптеку.

1. Второй вариант на первый взгляд более затратный в плане времени и ресурсов. Потому что здесь Вам никто не обещает магической таблетки решающей все проблемы, придётся немного поработать, однако, по существу, он решит задачу всего лишь за один день и окажет Положительный Побочный Эффект.

Странный рецепт по ликвидации депрессивного подавленного и навязчивого состояния заключается в следующем!

Берём пару выходных. Открываем карту города, в котором живёте. Выделяем шесть парков отдыха в различных районах с прилегающими к ним кафе. ВАЖНО! Для женщин, маршрут по этим паркам нужно расположить в форме круга (или максимально приближенно к нему) и следовать по часовой стрелке, начиная с первого выбранного места. Для мужчин, форма должна быть либо шестигранника, либо любого другого многогранника, но так, чтобы форма круга явно не читалась. Прямые линии, прямые углы. Не поленитесь, прорисуйте их на распечатанном плане планируемых для посещения мест. Мужчинам двигаться нужно против часовой стрелки. Я не буду здесь пояснять, для чего нужны эти нюансы, это слишком большая и сакральная тема, просто попробуйте сделать именно так, не факт, что найдёте тому пояснение, но факт, Вы почувствуете, что поступаете верно.

Итак, разные районы города, шесть парковых зон определены, маршрут намечен. Теперь берём свои автомобили (те, у кого они есть) и ставим их аккуратненько в гараж. Никаких такси, персональных водителей и личного транспорта. Только на общественном транспорте, потрудитесь заранее разобраться с маршрутом, где на какой автобус, троллейбус, электричку нужно будет сесть. Так что, ребята, с машинами обломчик, но это ещё не все сюрпризы.

Вторым ледяным ведром на Вашу взбалмошную голову будет отсутствие телефона. Смартфоны, планшеты, навигаторы, ноутбуки – все бирюльки, без которых Вы ныне не представляете возможным прожить и дня – нужно будет не просто положить дома в ящик, но и отключить, и даже вытащить батарею (с батареей не обязательно, но очень желательно).

Всё, что Вам с собой понадобиться – это ручка или лучше обычный карандаш, деньги на проезд и посещение трёх заведений кафе при парковой зоне, карта, бутылочка воды. Не забудьте прихватить с собой Ваше сомнение, оно к этому моменту уже будет трезвонить во все барабаны и кричать, что Вы занимаетесь ерундой. Дома ему оставаться ни к чему, так что берём его с собой, а дома открываем окна на микропроветривание.

Имейте ввиду, что в каждом парке нужно будет провести от 1 до 1,5 часов. С учётом транспортных переездов на данное событие уйдёт весь день. Именно поэтому покушать в кафе пару тройку раз предстоит, но они обязательно должны быть при парке, с видом на парк, на природу, на влюблённые пары, на несчастных одиноких людей, на людей, поглощенных своими заботами. Пока Вы будете трапезничать – посмотрите со стороны на то, что вообще происходит вокруг, чем живёт Ваш город, что за люди в нём живут и на что они тратят своё время. Выезжаем из дома как можно раньше, приехать стараемся как можно позже.

Чем занимаемся в парках?

Ходим. Ходим много, но без фанатизма. Суммарный нахоженный километраж этого дня должен быть в рамках 15-20 км. Эта цифра так же взята не с потолка, но объяснять тоже пока ничего не буду. Когда будете ходить по парку – старайтесь обратить внимание на то, на что прежде Вы никогда не смотрели. Или смотрели, но не видели. Старайтесь увидеть то самое неуловимое, то запредельное, что-то за гранью, то, не зная что. Это то, не зная что – это очень не простой атрибут русских сказок, оно есть и тот, кто его находит становится истинно счастливым человеком. Скажу по секрету, оно не так уж и сильно спрятано. Но для того, чтобы его найти, его просто нужно перестать искать. Вот такой ребус, попробуйте разгадать. Найти то, не зная что, постараться найти, но при этом не искать. Это на самом деле просто.

Приехав домой – душ, это само собой, разумеется, кушать на ночь крайне нежелательно, максимум лёгкий ужин. Лёгенький такой ужин, только–только чтобы частично утолить голод, если он вообще будет иметь место быть. Некрепкий чай и никаких кофе. Телевизор и компьютер в этот день не включать. Я понимаю, что кусок какой бы то ни было еды в горло не полезет ни утром, ни вечером, если при этом не включить телевизор, но всё же, это надо сделать. Всего один день. Поверьте, вреда это Вам не принесёт. А вот пользы...

Ещё один очень важный момент!!! Вблизи спального места не должно быть включено никакой электроники. Телевизоры и компьютеры - вытаскиваем из сети вилки, зарядные устройства, все электроприборы должны быть полностью обесточены. Постельное бельё потрудитесь постелить свежее – очень важный момент!!!

И последнее, будучи в кроватке, постарайтесь на эту ночь изолировать себя от детей, мужей, жён, собачек, кошечек, оставьте их всех за дверью. Нагло, жестоко, по-хамски, допускаю, пусть так, но позвольте себе эту роскошь на один денёк. И перед тем, как сомкнуть глаза, сделайте пять полных вдохов животом. Не грудью, как Вы обычно дышите, а именно животом. Потом дышите так, как Вы обычно это делаете. После 15-20 километров ходьбы, после толкания в общественном транспорте, после эмоций, которые Вы испытаете за этот день, голова будет гудеть как улей. Не пугайтесь этого, так должно и быть. Будильник не ставить!

Проснитесь утром во столько, во сколько этого потребует организм. Потянитесь от души, не спешите вставать с кровати. И можете даже не вспоминать о том, ради чего Вы вчера столько всего сделали непривычного и несуразного. Голова утром будет ясной, свежей, лёгкой. Настроение будет прекрасным, бодрым, таким, каким Вы его давно уже не знали.

А теперь по поводу Положительного Побочного Эффекта!

Если Вы с полной серьёзностью отнесётесь к данному рецепту, то спустя годы, поймёте, что этот необычный день был одним из самых значимых в Вашей жизни.

*Прекрасных, значимых дней Вам,*

*милые люди, мира сего...*

*Николай Лакутин*