

## КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ

### Памятка «Как избавиться от стресса»

Что бы с нами ни происходило в жизни, во всем надо стараться искать положительные моменты. Даже в плохом и неприятном нужно видеть хорошее.

Стресс подстерегает нас на каждом шагу, и в основном причины этого стресса нужно искать в себе. Депрессия и стресс не могут длиться вечно.

Несколько приведенных ниже упражнений помогут восстановить силы, снизить эмоциональное напряжение и беспокойство, справиться с усталостью.

#### *Упражнение 1*

Данное упражнение проводится с целью восстановления сил. Предлагается сделать глубокий вдох, задержать дыхание на несколько секунд, а затем выдохнуть.

Сброс мышечного напряжения с области спины и плеч. Упражнение выполнять стоя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

#### *Упражнение 2*

Упражнение позволит быстро достичь состояния расслабления при сильном эмоциональном напряжении. Представьте себя в какой-либо конфликтной ситуации, отметьте, как напряглись ваши мышцы. Вообразите себя туго надутым воздушным шариком. А теперь развяжите веревочку и представьте, как шарик спускается (на выдохе: с-с-с-с...).

#### *Упражнение 3*

Сидя спокойно в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшем мире, спокойствии и счастье. До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа — язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби, поверхностью.

Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре вашего тела, — вы сами.

Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы ни проходили, и что, если вы захотите, то можете научиться в любой момент припоминать, что эта частица есть внутри.

### Психологическая зарядка

Нижеприведенные упражнения психологические зарядки помогут овладеть приемами релаксации и повысить энергетический потенциал.

Для достижения желаемого результата зарядку рекомендуется проводить 15–20 минут каждый день. Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз.

◇ Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторять: «Я одобряю себя».

◇ Ноги на ширине плеч. Вращая головой по часовой стрелке, повторять: «Я думаю о хорошем».

◇ Ноги на ширине плеч, лопатки сведены. Делать наклоны вправо-влево, повторять: «Каждый день чудесен».

◇ Принять позу цапли: руки в стороны. Подняв ногу, согнутую в колене, повторять: «Я — королева» (правая нога — левая нога).

◇ Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторять: «Мои мечты сбываются».

◇ Лопатки сведены. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я решаю любые проблемы».

◇ Массируя мочки ушей, зажмуривая попеременно левый и правый глаз, повторять: «Будущее прекрасно».

◇ Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторять: «Я любима» (затем левой рукой — правый локоть).

◇ Перекатываясь с носка на пятку, повторять: «Мне все удастся».

◇ Ноги на ширине плеч, лопатки сведены. Попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я спокойна».

◇ Глядя себя по затылку левой, затем правой рукой, повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят».

◇ Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо».

◇ Перекатываясь с ноской на пятки, повторять: «Я в ладу с собой».

◇ Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».

◇ Сцепив руки в замок за спиной, делая наклоны вперед, повторять: «Я радуюсь жизни».

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, можно выполнить приведенный ниже комплекс упражнений прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.
- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.