

Рекомендации по снятию стресса

1. Дыхание областью живота

Дышите глубоко животом, не грудью. На вдохе он накачивается, округляясь, на выдохе - вы его сдуваете и слегка втягиваете внутрь. Чтобы контролировать такой тип дыхания, положите ладони на область пупка. Прodelывайте упражнение пять минут.

2. Медленное дыхание

На 4 счета сделайте вдох, далее на 4 счета задержка дыхания. Затем, на 4 счета выдохните и снова задержите дыхание, тоже на четыре счета. Дышите так пять минут, после чего незаметно придет расслабление.

3. «Мороженое»

Встаньте прямо, руки вверх. Вытянитесь и напрягитесь всем телом. Так задержитесь на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению и устать от него. Представьте, что вы заморожены, как мороженое. Затем представьте, что над вами появляется солнце, и его лучи вас нагревают. Начиная медленно «таять» под его лучами. Вначале расслабьте кисти, затем предплечья, потом плечи, шею, тело, а в дальнейшем и ноги. Расслабляйтесь полностью.

4. «Визуализация»

Представьте, что вы на берегу моря. Сидите на белоснежном песке, вас согревает солнце, а ноги омывает чистая вода. Перед вами только голубая прозрачная гладь, все проблемы остались за горизонтом. Вам в лицо дует нежный ветерок, теплые брызги щекочут. Побудьте в таком состоянии 5 минут.

5. Возьмите листок бумаги и нарисуйте ситуацию, которая вас беспокоит и заставляет нервничать. На обратной стороне листа запишите все свои негативные отрицательные эмоции, которые вызывает ситуация. Освободитесь от всего того, что внутри накопилось. Затем сожгите либо порвите лист.

6. Способ «Лимон»

Сидя на диване или полу, примите позу лотоса. Закройте глаза, представьте, что у вас в правой руке лежит лимон. Сжимайте кулак, будто выжимаете из него сок. Сжимайте кулак изо всех сил, пока силы не закончатся, а воображаемый сок не вытечет. Тоже - на другую руку. Упражнение можно попробовать и сразу на обе руки.