

Тренинговые упражнения, направленные на снятие нервного напряжения у подростков

Направление работы	Упражнения, задания
Приемы саморегуляции	«Успокаивающее дыхание» «Зевок», «Очистительное дыхание», «Очистительное дыхание со звуком «Ха» »
Релаксация	«Я снежная баба», «Мы свечки на торте» Упражнение « Вверх по радуге».
Визуализация	«Мой огонек», «Разговор с собой», «Солнце», «Мой лес» «Святящийся шар»
Арт-терапия	«Чистый лист», «Мой дом», «Незаконченные предложения»
Упражнения на снятие внутренних зажимов, умение общаться	«Напряжение-расслабление», «Огонь-лед», «Принятие себя», «Тень», «Зеркало»
Работа с метафорой	«О морях и пресной воде», «Метафора про гусеницу» «Как маленький самолетик учился летать»
Упражнения на снятие тревожности и беспокойства	«Голубая энергия», «Заброшенный сад», «Я по городу шагаю»

Упражнения

1. Приемы саморегуляции

«Успокаивающее дыхание».

В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

«Зевок».

По оценке специалистов зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Говорят, что в Японии работники электротехнической промышленности организовано зевают через каждые 30 минут.

Для упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, как бы произнеся низкое «у-у-у». В это время необходимо как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышение эффективности зева способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

«Очистительное дыхание».

Выполняется в любом удобном положении - стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма.

После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

Очистительное дыхание со звуком «Ха» обладает тонизирующим воздействием, способствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. С медленным вдохом поднять расслабленные руки над головой, задержать дыхание на несколько секунд и представить себя стоящим на краю глубокой пропасти, держа в руках сосуд, содержащий все, что омрачает жизнь- горести, страхи, физические недуги. Немного наклониться вперед (с прямой спиной) и со звуком «Ха» резким движением сбросить сосуд в пропасть. Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом. После выдоха некоторое время оставаться в наклоне, раскачивая руки, до ощущения желания сделать вдох. Повторить 2-3 раза.

2. Релаксация

Я снежная баба. Тебя вылепили дети, и теперь они ушли, оставив тебя одну. У тебя есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и ты стоишь на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и ты чувствуешь, что таешь. Сначала тает голова, потом одна рука, потом - другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Ты превращаешься в лужицу, растекшуюся по земле».

«Давайте притворимся, что **мы свечки на торте.** Цвет вы можете выбрать тот, который вам больше нравится. Поначалу мы стоим высокие и прямые. Мы выглядим совсем как деревянные солдатики. Тела наши крепки, как свечки. А теперь солнце припекает все сильнее. Вы начинаете плавиться. Сначала падает голова... Теперь плечи... руки... Воск, из которого вы сделаны, тает медленно. Ваши ноги оседают... и медленно... медленно... вы становитесь лужицей воска на полу. А теперь поднимается холодный ветер и дует на вас: Ф-ф-у... Ф-ф-у... Ф-ф-у-у-у",—и вы снова становитесь стройными и прямыми».

Упражнение “ Вверх по радуге”.

Цель: развитие умения релаксировать, снятие тревожных ощущений.

Содержание: участникам предлагается закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с воздухом они взбираются вверх по радуге, а, выдыхая, – съезжают с неё (*3 раза*). Затем повторяют всё с открытыми глазами (*3 раза*). Что вы при этом испытывали?

3. Визуализация

«Мой огонёк»

Ты выходишь из этого дома и идёшь по улице. Ты никуда не торопишься, просто идёшь. Тебя никто не ждёт. Ты просто гуляешь. Замечаешь снежные сугробы вокруг дороги. Снег серебрится в лучах фонарей. Ты останавливаешься и любишься снегом. Потом поднимаешь глаза, видишь дома, освещённые окна. В окнах горит тёплый свет. В каждом окне – маленький мир. Уютный дом. Теперь представь себе, что где-то внутри тебя горит такой же маленький тёплый свет. Он даёт тебе уют и тёплый покой. Что бы ни происходило с тобой, какие бы бури и

волнения ты не переживал, он горит ясным, тёплым, спокойным светом. Представь его в виде язычка пламени. Ты можешь осторожно взять его в руки. Вот он перед тобой. Ты бережно держишь его в руках. Полюбуйся его ровным, мягким светом. Поблагодари за тепло и мир, которые он даёт (Пауза). Теперь бережно положи его. Он всегда будет с тобой.

«Разговор с собой».

Представь, что ты идёшь по тропинке, спускаешься к реке. Ты идёшь вдоль реки. Вода тихо струится, переливается. Ты смотришь на воду – и вдруг мир вокруг тебя изменяется. Я не знаю, как – но ты знаешь это. Ты смотришь на берег и видишь вдали маленького мальчика. Он играет один. Он кажется тебе очень близким. Тыходишь и видишь, что он – это ты. Только меньше. Маленький, беспечный, беззаботный. Он смотрит на этот мир большими изумлёнными глазами. Он ещё многого не знает. Подойди ближе к нему. Сейчас ты можешь прикоснуться к нему. Просто молча посидеть рядом. И можешь сказать ему какие-то очень важные, нужные слова. (Пауза) Теперь ты можешь впустить его внутрь себя или можешь отпустить его. Только помни, что в тебе всегда есть частичка этого маленького существа.

«Солнце»

(Это и последующие упражнения предложены Р. Ассаджолли.) Представьте себя на пляже на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звезды. Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, пропитанную будущим движением. Темнота медленно отступает и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца. И вы видите, как оно медленно поднимается из воды.

Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру. Вода теплая, приятная, и вы решаете войти в нее. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю.

Чем дальше вы плывете к морю, тем меньше сознаете окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим в вас светом. Теперь ваше тело купается в животворной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом. Вы возвращаетесь, одновременно сохраняя в себе частичку тепла и света.

Открываем глаза.

«Светящийся шар»

«Встаньте, сядьте или лягте — поза несущественна. Закройте глаза. Сделайте два глубоких вдоха, каждый раз, шумно выдыхая воздух. Теперь представьте себе, что прямо у вас над головой висит светящийся шар. Он не соприкасается с вашей головой, а плавает в воздухе над ней. Шар круглый и сияющий, полный света и энергии. Теперь вообразите, что лучи света от шара направлены на ваше тело. Шар испускает лучи постоянно. В нем избыток энергии. Эти лучи, эти потоки света проникают в ваш организм через вашу голову. Они проникают легко, без труда. Представьте себе, что каждый луч направляется в какую-то часть вашего тела. Представьте, что один из лучей проходит через вашу голову, шею, плечо в левую руку, опускаясь к пальцам, к кончикам пальцев, и излучается из них в пол. Другой луч проникает в вашу правую руку и излучается из нее. Еще один луч проходит по спине, другой—по груди и животу, следующие — по бокам. Один из лучей идет в вашу левую ногу, другой — в правую. Ваши внутренние органы омываются лучами света, пока вы не почувствуете, что вам достаточно. Вы чувствуете, как лучи проходят по всем вашим органам, эти лучи теплые и приятные. Как только вы насытитесь ими, медленно откройте глаза».

4. Арт-терапия

Упражнение «Чистый лист».

Лист бумаги разбивается ребенком на столько квадратов, сколько главных событий в своей жизни он может вспомнить. В каждом квадратике выполняется рисунок, соответствующий этому событию. Ребенок сам выбирает, чем ему рисовать. После этого терапевт предлагает ребенку рассказать о некоторых событиях, произошедших в жизни ребенка. Можно рассказывать от имени другого человека, сказочного персонажа.

Упражнение «Мой дом». **Цель: создание ресурса.** Предлагается каждому ребенку лист ватмана. Задание: на листе нарисовать дом, в котором вы хотите жить. Какой это дом? Деревянный или каменный? Где стоит? Что вокруг? Город, лес, или поле? Что вокруг? Кто живет с вами? Радует ли жизнь в этом доме. Чего не хватает для счастливой жизни в этом доме? Обсуждение проходит в группе. Ребята фантазируют, рассказывая о своих домах.

Техника незаконченных предложений.

Завершение незаконченных предложений — отличный способ стимулировать детей к декларативным заключениям о самих себе, побуждать их вступать в контакт со своими желаниями, потребностями, разочарованиями, мыслями и чувствами. Тест «Незаконченные предложения» предоставляет большие возможности для этого.

То, как ребенок заканчивает предложение, помогает психологу выявить его иррациональные представления, способы решения проблем, аффективные и поведенческие реакции. Ведущий поддерживает в ребенке позитивную самооценку.

Ведущий предлагает незаконченные предложения, специфичные для проблематики группы:

«Я веселюсь, когда...»

«Мне особенно грустно, когда... »

«Я чувствую себя лучше, когда....»

«Что меня бесит, это....»

«Мое любимое занятие...»

«Звук выстрелов вызывает у меня....»

Иногда можно попросить детей написать **целую страницу предложений**, начинающихся словами «Я — это» или «Я хочу».

5. Упражнения на снятие внутренних зажимов, умение общаться

Упражнение «Напряжение – расслабление»

На первом занятии участники знакомятся с простейшими мышечными зажимами. Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение «Огонь-лед»

Упражнение включает в себя попеременное напряжение в расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнение той и другой.

Упражнение «Принятие себя»

Для этого упражнения потребуется каждому участнику лист бумаги и ручка. Нужно разделить лист на две половинки. Слева, в колонку "Мои недостатки", записать все то, что считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас. На эту работу отводится пять минут. Затем напротив каждого недостатка запишите по одному своему достоинству, т.е. то, что можно противопоставить, чем вы и окружающие вас люди довольны уже сегодня, что принимают в вас. Запишите их в колонке "Мои достоинства". На второй этап работы вам отводится пять минут.

Мои недостатки

Мои достоинства

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

После этого проводится обсуждение по кругу.

!!!

Упражнение «Тень»

Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой - его тенью. Человек делает любые движения. Тень - повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

Упражнение «Зеркало»

Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». На первых порах проработки задания идущий налагает некоторые ограничения на действия «оригинала»:

1) не делать сложных движений, т.е. не производить одновременно несколько движений;

2) не делать мимических движений;

3) выполнять движения в очень медленном темпе.

Через некоторое время участники меняются ролями.

В ходе выполнения упражнения участники, работающие на «отражение», довольно быстро научаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за «оригиналом» становится все легче и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Упражнение - очень хорошее средство для установления психологического контакта.

6. Работа с метафорой

С точки зрения НЛП, метафора не тождественна термину «метафора» в филологии, хотя в основе метафоры и там и здесь лежит сходство. Скорее, метафору в НЛП можно назвать притчей. Мы же будем пользоваться термином «метафора» как закрепившимся в нейролингвистическом программировании понятием. Итак, метафора основана на сходстве. **Метафоры обогащают модель мира, воздействуют на оба полушария, активизируют мышление и память, задействуют глубинные структуры психики. Для создания эффективной метафоры используется особый язык - паттерны языкового влияния или Милтон-модель.**

О морях и пресной воде

Однажды корабль, везший ценный груз, попал в шторм и потерял направление. Приборы были испорчены, и в течение долгих дней он блуждал по морю. Скоро закончились запасы питьевой воды, и матросы страдали от жажды. И вот, когда все уже потеряли надежду на спасение, на горизонте показался парус. С мачты потерявшего курс корабля был подан сигнал: «Мы умираем от жажды, пришлите нам пресной воды!» Тотчас с встречного корабля был подан ответный сигнал: «Опустите ведро на том месте, где находитесь». Команда корабля, терпящего бедствие, знала, что вокруг только воды соленого моря, и снова подала сигнал: «Воды, пришлите

нам воды!” И снова получили ответ: “Опустите ведро там, где вы находитесь!” Капитан наконец внял совету и приказал опустить ведро за борт. Когда его подняли, оно было наполнено пресной, кристально чистой водой. Оказалось, что в этом месте было сильное течение из устья реки Амазонки.

Метафора про гусеницу

Жила-была гусеница. Целыми днями медленно ползала она по веткам дерева. Но однажды она остановилась и начала вить кокон. Постепенно она обволакивала себя тонкими шелковыми нитями и скоро полностью скрылась из глаз. Внутри кокона было мягко, тепло и темно. Гусеница чувствовала, что с ней что-то происходит. Прошло некоторое время, и в коконе гусенице стало тесно. Она напрягла все свои силы, кокон лопнул, и ее залил яркий солнечный свет. Вокруг был удивительный мир, полный красок, звуков и открытого пространства. Сначала гусенице стало страшно - что она будет делать теперь без кокона, который согревал и защищал ее? Она взглянула вниз - под ней расстился огромный луг, полный цветов. Волшебное чувство свободы наполнило ее. Она раскрыла большие разноцветные крылья и полетела. Так гусеница превратилась в бабочку.

Как маленький самолетик учился летать

Я хочу рассказать вам одну историю, или вернее, сказку. Или, пожалуй, так. Я хочу рассказать вам одну сказочную историю. Поэтому устраивайтесь поудобнее и позвольте себе просто слушать, видеть и чувствовать эту историю.

Итак, я начинаю. Жил-был маленький самолетик, который хотел научиться летать. Он стоял на земле и смотрел, как большие самолеты кружатся в небе, выписывая замысловатые узоры. И ему тоже очень хотелось летать также легко и правильно, как и другие. Но он почему-то считал, что никогда не сможет научиться этому. И ему было очень обидно плохо летать. Иногда даже другие самолеты поддразнивали его: ”Эх, ты! Все умеют, а ты нет. Это же так просто! Летим с нами!” “Вам-то просто, а я не могу!”- грустно думал самолетик.

На аэродроме каждый день проводились уроки, на которых самолеты учились делать в небе сложные фигуры. Однажды самолетик, как обычно, наблюдал за фигурами высшего пилотажа, которые выписывали на небе другие самолеты. После них на небе оставался белый след. Вдруг след одной из фигур, похожий на букву “Щ”, превратился в мягкого белого щенка. “Привет! - сказал щенок. - А ты почему не летаешь?”

“У меня не получается. Я даже не хочу пробовать...” - ответил самолетик.

“Знаешь, когда я смотрю отсюда с высоты, я могу одним взглядом охватить весь аэродром и поле, и лес за ним и с одного раза понять их смысл. Понимаешь, сверху гораздо легче видеть такие вещи и охватить их смысл...чем стоять внизу на одном месте. И также дело обстоит во многих других областях жизни. И это относится и к знакам на бумаге. Отдельные значки на бумаге состоят из маленьких кружочков, палочек и изогнутых линий. И их очень легко нарисовать. Вместе они составляют слова-узоры.

И гораздо проще увидеть слово, которое уже написано, чем увидеть все это еще тогда, когда палочки, крючочки и кружки еще не стали словами”.

И тогда самолетику захотелось посмотреть с высоты на родной аэродром, на поля и леса. Захотелось самому рисовать узоры, которые, оказывается, как и буквы, состоят из совсем простых линий. И он представил, как выписывает эти линии, которые складываются в узоры-слова. А потом разбежался и взлетел именно так, как представлял себе это. Он почувствовал, как воздух сам поддерживает и помогает ему. Лететь было легко и приятно. Поднимаясь все выше, он смотрел вперед, а за ним в небе оставались буквы. И как вы думаете, что он написал? Одна за другой появлялись буквы и складывались в слова. И вот те, кто стоял, внизу прочитали: “У меня получилось!” Это было очень приятно.

И может быть, вы удивитесь, что с тех пор самолетик стал летать все увереннее и писать все новые и новые слова на небе, выполняя самые сложные упражнения. А потом он вырос и, оглядываясь в прошлое, с улыбкой вспоминал то время, когда он еще не умел летать.

7. Упражнения на снятие тревожности и беспокойства

Упражнение «**Заброшенный сад**» (для подростков).

Инструкция: Я хочу показать, как вы можете самостоятельно восстановить свои силы после трудной работы.

Пожалуйста, закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните.

Представьте себе, что вы бродите по какому-то большому помещению. Вы видите высокие стены, целиком заросшие плющом. В стене вы замечаете старую деревянную дверь. Поддавшись внезапному порыву, вы открываете створки и входите внутрь...

Вы обнаруживаете, что оказались в старом саду. По-видимому, раньше этот сад был цветущим, аккуратным и очень ухоженным. Но сейчас он совсем одичал.

Деревья и кусты необузданно разрослись во все стороны, сорняков столько, что дорожки и клумбы стали едва различимы.

Вы начинаете наводить порядок в окружающей вас части сада. Возможно, вы будете косить траву, выпалывать сорняки, обрезать сучья, пересаживать растения, поливать их, вносить удобрения. Делайте всё что, как вам кажется, надо сделать, чтобы привести сад в порядок...

А когда вы устанете, и вам будет нужен источник вдохновения для продолжения работы, остановитесь и посмотрите на ту часть сада, которую вы уже привели в порядок, и сравните ее с участками сада, которых - ваша рука еще касалась... (3 минуты.)

Теперь скажите саду «до свидания» и со свежими силами возвращайтесь сюда.

Упражнение «**Я по городу шагаю**» направлено на снятие тревожности, восстановление навыков общения: люди хаотично двигаются по комнате, по команде начинают делать шаг либо навстречу человеку,

стоящему рядом с ним, либо уходят на шаг в сторону и отворачиваются, либо делают шаг к человеку, но топают при этом ногой. Обсуждение: каких действий было больше; что при этом чувствовали, что было трудно, а что легко сделать.

Упражнение «Голубая энергия».

Цели

Светящийся голубой цвет способствует свободному дыханию, освобождению от напряжения и беспокойства. После этой медитации наступит состояние приятного расслабления и появится чувство душевной ясности.

Инструкция

У каждого из нас есть внутренний потенциал, позволяющий работать и решать проблемы творчески и с высокой степенью концентрации, принимая во внимание других людей. Но мы должны заботиться о том, чтобы наш источник энергии мог постоянно наполняться. Я покажу вам любопытный метод, с помощью которого вы сможете это делать.

Сядьте поудобнее и закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что вы вдруг встретили самого себя и можете рассмотреть свое тело со стороны. Рассмотрите каждую его часть от головы до ступней... Рассмотрите свои ноги и руки, ступни и колени, бедра, позвоночник, плечи и голову... Если вы представили ясную картину своего тела, позвольте этой картине растаять и исчезнуть...

А теперь снова вызовите эту картину и в этот раз представьте, что ваше тело выточено из блестящего кристалла. Представьте, что вам на голову упали две капли голубой энергии. Вы видите самый прекрасный, струящийся голубой цвет, который вы когда-либо могли видеть. Пусть эта струящаяся субстанция проникает сквозь ваше тело капля за каплей, образуя тонкий канал, по которому свет течет через голову до живота, а от живота до ступней, наполняя этой энергией часть за частью ваше тело: до лодыжек, до колен, до бедер, до живота, до сердца, до горла, — пока не наполнятся руки и кисти и, наконец, вся голова. Представьте, что даже каждая ваша ресница стала кристально прозрачной трубкой, которая наполнена голубой энергией...

Наблюдайте за тем, как вы до конца заполнитесь этой голубой светящейся энергией. А теперь представьте себе, что все смутные мысли, все плохие переживания или тяжелые отношения растворились в голубой текучести, как облака черных чернил...

Смотрите, как голубизна на мгновение теряет свой свет и становится темной, а потом представьте, что сильная голубизна поглощает черные облака, пока они не исчезают полностью...

Заметьте, голубизна стала светлее, насыщеннее и ярче, чем раньше. Если вы чувствуете, что полностью насытились этой голубой энергией, можете возвращаться. Потянитесь, сделайте глубокий выдох и откройте глаза, почувствуйте себя отдохнувшими и освеженными...

Подведение итогов

Какого рода трудности делают вас бодрее? С какого рода неприятностями вы должны обращаться осторожнее.

Как снимать стресс?

Предлагаем простые упражнения для снятия стресса:

1. Медленное дыхание. На четыре счёта сделайте вдох, далее на четыре счёта задержите дыхание. Теперь на четыре счёта выдохните и снова задержите дыхание, тоже на четыре счёта. Дышите таким образом в течение 5 минут, после которых незаметно наступит расслабление.
2. Дыхание животом. Дышите глубоко, но не грудью, а животом. При каждом вдохе он должен наполняться, округляться. Чтобы контролировать это, положите ладони на область пупка и держите их там. Прodelывайте упражнение в течение 5 минут.
3. «Мороженое». Встаньте прямо, руки поднимите вверх. Вытянитесь и напрягитесь, чтобы почувствовать это всем телом. В таком состоянии задержитесь на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению и даже устать от него. Представьте, что вы заморожены, будто мороженое. Теперь вообразите, что над вами появилось солнце, а его лучи начали вас греть. Начните медленно «таять» под невидимыми лучами. Сначала расслабьте кисти, потом предплечья, затем плечи, потом шею, затем тело, а потом и ноги. Расслабьтесь полностью. Вот увидите: от напряжения не останется и следа.
4. «Визуализация». Чтобы расслабиться, нужно отправиться на отдых. Если сделать это невозможно, то хотя бы пофантазируйте. Представьте, что вы находитесь на берегу моря. Вы сидите на белоснежном песке, вас греет солнце, а ваши ноги омывает прозрачная вода. Перед вами только голубая чистая гладь, все проблемы остались там, за горизонтом. Ваше лицо обдувает нежный ветер, тёплые брызги щекочат вас. Побудьте в таком состоянии хотя бы пять минут.
5. Если вы никак не можете решить какую-то проблему, то вам поможет упражнение «Стратегия». Сконцентрируйтесь на проблеме и продумайте последовательность действий, которые помогут устранить все неприятности. Остановитесь на каждом действии, продумайте его и запомните ощущения, возникающие после каждого шага на пути к решению проблемы. Забудьте о раздражителях, они вам не будут мешать. Запомните план и поверьте в себя. У вас всё получится!
6. Упражнение «Семь свечей». Оно тоже относится к дыхательной гимнастике, но включает элементы визуализации. Представьте, что перед вами семь свечей, и вам их нужно задуть. Глубоко вдохните, наберите полные лёгкие кислорода и задуйте одну свечу.

- Представьте, как гаснет пламя. По очереди задуйте все семь свечей. Погрузитесь в темноту и пустоту, прогоните прочь все мысли.
7. Возьмите лист бумаги и изобразите ситуацию, которая вас сильно беспокоит и заставляет напрягаться и нервничать. На обратной стороне листа напишите все свои негативные эмоции, которые вызывает ситуация. Выплесните всё, что накопилось. Теперь просто порвите лист или сожгите его.
 8. «Глобализация». Представьте себя и свою проблему. Теперь представьте себя внутри большого дома, дом – внутри улицы, улицу – внутри района, район – внутри города, город – внутри страны – страну – на материке, материк – на планете Земля, Землю – в галактике, а галактику – во вселенной. Ваши неприятности после таких мыслей покажутся вам настолько незначительными, что вы перестанете переживать.
 9. «Качели». Лягте на пол, ноги согните в коленях и обхватите их руками, округлив спину и приподняв голову или приблизив её к груди. Теперь раскачивайтесь сначала вперёд и назад, а потом из одной стороны в другую. Качайтесь так минуту или две. Вскоре вы заметите, что все плохие мысли ушли.
 10. «Тянемся к звёздам». Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину плеч. Сделайте глубокий вдох и поднимите руки вверх, потянитесь, будто хотите достать с неба звезду. Задержитесь в этом положении. Затем выдыхайте и опускайте руки, расслабьте их и встряхните.
 11. «Лимон». Сядьте на диван или на пол, примите позу лотоса. Закройте глаза и представьте, что в вашей правой руке лежит лимон. Сожмите кулак, будто бы выжимаете из фрукта сок. Сжимайте его изо всех сил, пока они не кончатся, а воображаемый сок не вытечет. Теперь представьте, что лимон лежит в другой руке. Также выжимайте из него сок, чтобы вытекло всё, до последней капли.

Научитесь снимать напряжение, чтобы сохранять спокойствие в любой ситуации