

## Как улучшить самочувствие за три минуты

- 1. Противострессовое дыхание.** Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.
- 2. Оглянитесь вокруг** и внимательно осмотрите помещение, в котором находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно себе «Коричневый письменный стол, белые занавески» и т.д. сосредоточившись на каждом предмете, вы отвлекетесь от внутреннего стрессового напряжения.
- 3.** Если позволяют обстоятельства, **покиньте помещение**, в котором у вас возник острый стресс.
- 4. Займитесь какой-нибудь деятельностью**, все равно какой: побегайте, попойте, покричите. Секрет этого способа прост: любая деятельность в стрессовой ситуации играет роль громоотвода – помогает отвлечься от внутреннего напряжения.
- 5. Включите успокаивающую музыку**, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней. Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.
- 6. Побеседуйте** на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком находящимся рядом: с соседом, одноклассником, родителем.
- 7. Техника расслабления мышц.** Суть метода – последовательное расслабление всех мышц тела от пальцев ног до макушки. Представьте себе, как при расслаблении из вашего тела постепенно уходит напряжение. Для этого можно использовать образ вашего тела, собранного из воздушных шариков. Вы последовательно открываете клапаны и начинаете медленно выпускать воздух до тех пор, пока шары не превратятся в полоски. Сначала открывается клапан на ногах, затем на груди, на руках, шее, голове. Полностью расслабившись, медленно и глубоко вздохните.
- 8. Горячий воздушный шар.** Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно полностью расслабьтесь. Вообразите гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу. Рассмотрите эту картину как можно подробнее. Вы складываете свои проблемы и тревоги в корзину воздушного шара, отвязываете веревку, державшую шар и он медленно начинает набирать высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.