

Способы снятия стресса и эмоциональная разрядка

1. Голосовые техники

1. **«Да-да-да»**. В течение 5-10 минут постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать «да-да-да» с различными интервалами, интонацией и громкостью.
2. **«Разговор на незнакомом языке»**. Говорите, не задумываясь, любые пришедшие в голову бессмысленные звукосочетания, имитирующие разговорную речь.
3. **«Медитативное пение»**. Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, слегка приоткройте рот и пойте «А-У-М» с разной интонацией.
4. **«Гудение»**. Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук.

2. Зрительные техники

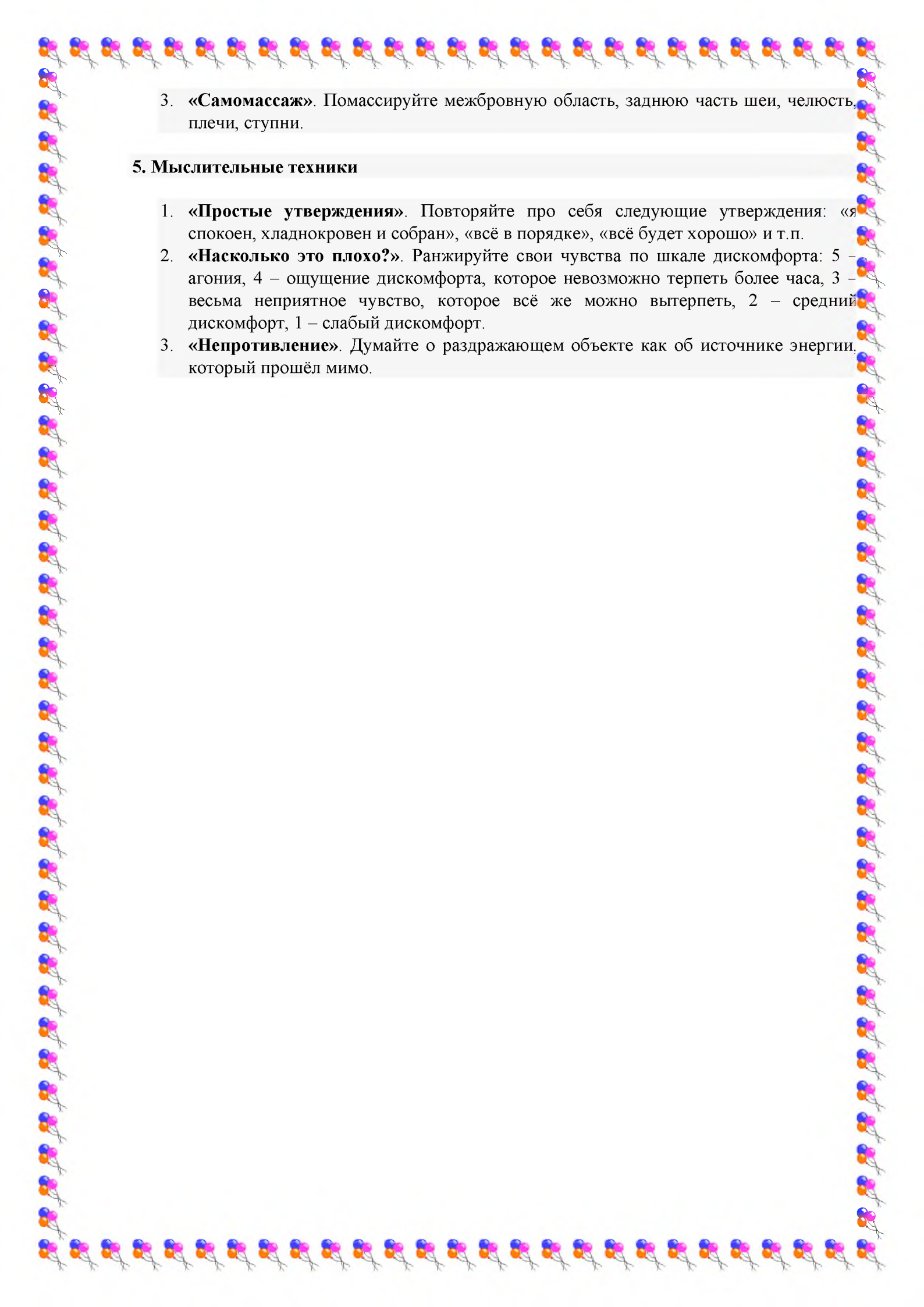
1. **«Высокая энергия»**. Представьте себе яркое ночное небо. Выберите самую яркую ночную звезду. А теперь... проглотите её... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!
2. **«Убежище»**. Представьте себе место, где вам всегда было хорошо, место, которое может послужить для вас убежищем от проблем. Представьте себя в этом месте, как вы в нём отдыхаете, отдаваясь от проблем и трудностей.
3. **«Отвлечение внимания»**. Сконцентрируйте свой взгляд на нейтральном предмете, перечислите все его качества, способы использования.

3. Дыхательные и медитативные техники

1. **«Передышка»**. Короткий вдох, длинный выдох: вдыхайте, считая до 5-ти, выдыхайте, считая до 7-ми.
2. **«Медитативное дыхание»**. Примите удобную позу, расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох... чувствую выдох...». После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации возрастают.
3. **«Антистрессин»**. Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе – «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.

4. Двигательные и тактильные техники

1. **«Гора с плеч»**. Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднимите плечи, широко разведите их назад и опустите. Такой должна быть постоянно ваша осанка.
2. **«12 точек»**. Подвигайте глазами, широко зевните, покрутите шей, поднимите и опустите плечи, расслабьте и поведите запястьями, сожмите и разожмите кулаки, 3 глубоких вдоха, прогнитесь в позвоночнике, напрягите и расслабьте бёдра, икры ног, покрутите ступнями, сожмите и расслабьте пальцы на ногах.

- 
3. **«Самомассаж».** Помассируйте межбровную область, заднюю часть шеи, челюсть, плечи, ступни.

5. Мыслительные техники

1. **«Простые утверждения».** Повторяйте про себя следующие утверждения: «я спокоен, хладнокровен и собран», «всё в порядке», «всё будет хорошо» и т.п.
2. **«Насколько это плохо?».** Ранжируйте свои чувства по шкале дискомфорта: 5 – агония, 4 – ощущение дискомфорта, которое невозможно терпеть более часа, 3 – весьма неприятное чувство, которое всё же можно вытерпеть, 2 – средний дискомфорт, 1 – слабый дискомфорт.
3. **«Непротивление».** Думайте о раздражающем объекте как об источнике энергии, который прошёл мимо.