

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 звуко сочетания, 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 себя 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 «хаааааааа». 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 шеей, 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.