

Способы снятия нервного напряжения

1. Дыхательные упражнения (4 круга). Глубокий вдох через нос (на размеренный счет до 4), задержка дыхания (счет до 4), медленный выдох (на счет до 6), задержка дыхания (счет до 2).
2. Релаксация в удобной сидячей позе с закрытыми глазами (представляй, небо, облака).
3. Занятия спортом.
4. Контрастный душ.
5. Стирка белья или мытье посуды.
6. Рисование пальчиками.
7. Комканье бумаги или рвать бумагу на мелкие кусочки.
8. Громкое пение.
9. Модулированный крик (то громко, то тихо).
10. Танцы под ритмичную музыку.
11. Долго смотреть на горящую свечу.
12. Прогулки по лесу.
13. Посчитать зубы языком сверху и снизу с внутренней стороны.
14. Настроиться на радостное эмоциональное состояние (вспомнить хорошие моменты жизни, посмотреть фотографии).
15. Улыбнуться себе, полностью обнажая зубы.
16. Точечный массаж: указательными пальцами обеих рук помассировать 10 раз точки на лбу между бровями.
17. Аутогенная тренировка 5 минут «Я спокоен, я собран, я ориентирован на успех».

