

## ПАМЯТКА

### «Антистрессовые упражнения»

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, усталости, освобождение от негативных мыслей, эмоций.

**«Высокая энергия» (зрительная техника):** Представьте себе яркое ночное небо. Выберите самую яркую звезду. А теперь..., проглотите ее.... 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!

**«Да – да - да» (голосовая техника):** В течение 5-10 мин. постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать «да – да - да» с различными интервалами и громкостью.

**«Концентрация на медитативном дыхании» (дыхательная техника):** Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох..., чувствую выдох...».

**«Стряхни»** Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, мысли о самих себе, тревоги – слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги – с носков до бедер. Затем потрясите головой, при этом издавайте какие-либо звуки, прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее.

**«Гора с плеч»:** Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и отпустить. Такой должна быть ваша постоянная осанка.

**«Лимон»:** Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Стрессу – НЕТ!**

**Позитивным мыслям, положительным эмоциям, активной деятельности – ДА!**