

# ПАМЯТКА

## «Антистрессовые упражнения»

**Цель:** развитие уверенности в себе, формирование позитивного принятия самого себя

**«Ловец блага»:** Чтобы с вами ни происходило, во всём старайтесь находить положительные стороны. Речь идет не о самообмане, а о том, чтобы во всём научиться видеть хорошее. Назовите положительные стороны дождя. Например: Он прибывает пыль – воздух становится чище. Поливает всё живое – растительный мир предстаёт во всей своей красе. Благодаря дождю вы можете, наконец, заняться насущными домашними делами. Когда идет дождь, хорошо читается, спится и т. д. От дождя растут грибы, лучше клюёт рыба. А теперь дайте положительные ответы на ситуации:

1. Что может быть хорошего в том, что вы опоздали на автобус, работу?
2. Что может быть положительного в том, что у вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск?
3. Какой плюс можно обнаружить в том, что вы потеряли работу? и т.д.

**«Ощущения уверенности»:** Постарайтесь сознательно вызвать в себе ощущения, которые ассоциируются у вас с уверенностью. Для этого достаточно вспомнить и заново пережить три ситуации, в которых вы чувствовали себя, как никогда, уверенно.

**«Я хвалю себя за то, что...»:** У вас сейчас есть возможность похвалить себя за то, что хотите. Поразмышляйте, найдите то необходимое, за что вы хотели получить похвалу и не получили. Итак, продолжите фразу вслух «Я хвалю себя за то, что...».

**«Принятие себя»:** Произнесите самим себе фразу «Я принимаю себя таким, каков я есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я принимаю себя со всеми проблемами и горестями. Я принимаю себя со всеми счастливыми моментами и радостями!». Прислушайтесь к своим ощущениям в теле: какая часть фразы произносится легко, а какая трудно. Скажите себе следующую фразу: «Я прощаю себя за ... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви. Теперь я люблю себя и принимаю таким, каков я есть, со всеми достоинствами и недостатками».

**ВЕРЬТЕ В СЕБЯ! ДУМАЙТЕ ПОЗИТИВНО!  
САМИ СОЗДАЙТЕ СВОЕ БУДУЩЕЕ!**