

Упражнения, которые помогут справиться с раздражением и расслабиться

УПРАЖНЕНИЕ «ЛИМОН»

Сядьте удобно. Свободно положите руки на колени ладонями вверх. Опустите плечи и голову. Закройте глаза. Представьте, что в правой руке у вас лежит лимон.

Медленно сжимайте его, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните ощущения. Теперь представьте, что вы держите лимон в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь, насладитесь состоянием покоя.

УПРАЖНЕНИЕ «СОСУЛЬКА»

Встаньте и закройте глаза. Поднимите руки. Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на две минуты. Теперь представьте, что на вас светит солнце. Вы медленно начинаете таять. Постепенно расслабляйте мышцы рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног. Запомните ощущения. Чтобы полностью расслабиться, можете повторить упражнение несколько раз. Попробуйте выполнить упражнение дома, лежа на полу.

УПРАЖНЕНИЕ «ОСТАНОВИТЕСЬ И ПОДЫШИТЕ»

Когда вторгаются нежелательные мысли и вы нервничаете, представьте свой голос, который четко приказывает: «Остановись!» Переключите внимание на дыхание. Дышите животом медленно и глубоко. Положите руку на живот и убедитесь, что дышите правильно. Начните считать каждый выдох. Раз, два, три, четыре. Считайте до четырех, и опять сначала. Думайте только о дыхании. Продолжайте, пока не расслабитесь.

Упражнения, которые помогут справиться с раздражением и расслабиться

УПРАЖНЕНИЕ «ЛИМОН»

Сядьте удобно. Свободно положите руки на колени ладонями вверх. Опустите плечи и голову. Закройте глаза. Представьте, что в правой руке у вас лежит лимон.

Медленно сжимайте его, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните ощущения. Теперь представьте, что вы держите лимон в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь, насладитесь состоянием покоя.

УПРАЖНЕНИЕ «СОСУЛЬКА»

Встаньте и закройте глаза. Поднимите руки. Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на две минуты. Теперь представьте, что на вас светит солнце. Вы медленно начинаете таять. Постепенно расслабляйте мышцы рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног. Запомните ощущения. Чтобы полностью расслабиться, можете повторить упражнение несколько раз. Попробуйте выполнить упражнение дома, лежа на полу.

УПРАЖНЕНИЕ «ОСТАНОВИТЕСЬ И ПОДЫШИТЕ»

Когда вторгаются нежелательные мысли и вы нервничаете, представьте свой голос, который четко приказывает: «Остановись!» Переключите внимание на дыхание. Дышите животом медленно и глубоко. Положите руку на живот и убедитесь, что дышите правильно. Начните считать каждый выдох. Раз, два, три, четыре. Считайте до четырех, и опять сначала. Думайте только о дыхании. Продолжайте, пока не расслабитесь.