

## ПРОСТЕЙШИЙ «АНТИСТРЕССОРНЫЙ НАБОР»

Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления. Один из путей преодоления внутреннего напряжения – научиться релаксации. Релаксация основана на более или менее сознательном расслаблении мышц. Так как человек – единое целое, и психическое напряжение ведет к повышенному мышечному напряжению, то справедливо и обратное. Если удастся получить мускульное напряжение, вместе с ним понижается и нервное напряжение. Так что состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом.

**1. Медитация на дыхании** заключается в концентрации внимания на процесс дыхания - отслеживании воздушных потоков при вдохе и выдохе с сохранением естественного ритма дыхания. *3-4 минуты.*

**2. Общее расслабление при помощи самовнушения** представляет собой сеанс аутотренинга (релаксация + самовнушение), в котором вы в такт со своим дыханием произносите формулы:

*«Я - расслабляюсь - и - успокаиваюсь». «Мои руки-расслабляются-и-успокаиваются».*

*«Руки-мягкие-и-теплые». «Мое лицо-расслабляется-и-успокаивается».*

При произнесении формул глаза лучше прикрыть, а внимание концентрируется на той части тела, о которой говорится в формуле самовнушения. При этом вдох делается коротким, а выдох, наоборот, максимально удлиненным. *5-6 минут.*

**3. Формулы уверенности** произносятся после первичного снижения уровня стресса и служат активизации организма. Они состоят из фраз общего характера типа: *«Я спокоен и уверен в себе!»* и целевых установок, предназначенных для решения конкретных проблем (например, для учащегося): *«Голова ясная, память работает отлично!»; «Я полон энергии!»*. Следует избегать формулировок, содержащих частицу «не». *3-4 минуты.*

**4. Создание стратегии успешного поведения** (как бы вы хотели в идеале, чтобы все получилось).

Если вам в ближайшем будущем предстоит важное событие, которое в какой-то мере беспокоит или тревожит вас, то за день до него несколько раз сделайте следующее упражнение:

**Упражнение «Видеоклип моего успеха».** *7-8 минут.*

Сначала вы мысленно конструируете зрительное представление о том, как могла бы развиваться ситуация, если бы все шло по вашему сценарию. Т.е. вы моделируете наиболее желательный исход событий. Вы должны представить себе (максимально и подробно), как могла бы в этом случае развиваться ситуация. Постарайтесь увидеть себя со стороны - свою позу, свои действия, вплоть до выражения лица. Мысленно создайте короткий видеоклип на тему вашей проблемной ситуации, но с хорошим концом. Посмотрите его 2-3 раза и внесите необходимые изменения (поработайте над своей позой, голосом или стратегией поведения).

Когда картинка устроит вас во всех отношениях, проиграйте всю ситуацию еще раз, но наблюдая ее не со стороны, а уже своими глазами. В этом случае максимально вживитесь в роль, увидите, услышите, почувствуйте все так, как будто вы - актер театра и проигрываете стрессовую ситуацию на сцене. При этом вы должны играть уверенного в себе человека, к тому же обладающего всеми необходимыми ресурсами (спокойствием, силой или обаянием – смотря, что необходимо для успешного преодоления стресса).

Этим упражнением вы создаете в своем сознании позитивную программу будущих действий, и, чем глубже вы вживаетесь в роль и чем большее количество раз проиграете эту сценку, тем лучше все получится в реальной жизни.

Готовясь к важной для вас стрессорной ситуации, не думайте о плохом, не прогнозируйте себе неудач. В голове должна быть только мощная, все сокрушающая вера в успех!

Сначала посмотрите созданный собственным воображением видеofilm об этом успехе, а потом переживите свой триумф несколько раз - и он реализуется в жизни!