

# Релаксационные методики

## Команда «Расслабление»

Эта практика требует уединения. Вам потребуется 10-15 минут. Не отвлекайтесь.

1. Проветрите помещение, в котором вы находитесь. Не курите, не выпивайте перед выполнением упражнения.
2. Примите позу, которая описана в предыдущем упражнении или сядьте на стул. Важно сидеть так, чтобы спина была прямой.
3. Дышите полным дыханием. Сделайте несколько циклов, пока не почувствуете естественный ритм дыхания.
4. Теперь с каждым выдохом повторяйте про себя формулу: «Лицо расслабляется». Можно начать с более мелких групп («брови расслабляются», «губы расслабляются»).
5. Как только вы почувствуете, что наблюдаемый сегмент расслаблен, переходите к следующему. Формула аналогичная: «Шея расслабляется».
6. Постепенно, таким образом, расслабьте все мышечные сегменты, постепенно опускаясь мысленным взором сверху вниз.

Со временем вы научитесь делать ее практически в любом месте.

## Антистресс на каждый день

Антистрессовый рабочий день начинается вечером предшествующего дня. Распишите свои действия на неделю вперед. Недельный план упростит вам задачу планирования следующего дня.

### До учебы

1. Вечером в спокойном, расслабленном состоянии составьте план следующего дня. Не торопитесь.
2. Не позже полуночи ложитесь спать. Перед сном представьте себе благоприятное развитие запланированных дел.
3. По утрам не пренебрегайте элементарными правилами личной гигиены: примите душ, сделайте зарядку, остановите мысленный диалог.
4. Постарайтесь осознать, что предстоящий день неизбежно несет в себе нагрузки, попросите высшие силы, Бога дать вам сил.
5. Завтракайте спокойно, не торопясь.
6. По дороге на работу еще раз оцените свое эмоциональное, физиологическое и интеллектуальное состояние. Возможно, что что-то нужно подкорректировать.
7. Если работа (экзамен, выступление) для вас является сильным стрессором, прежде чем приступить к ней, поработайте с успокаивающими аффирмациями: «Я совершенно спокоен. Я решаю проблемы без всякого ущерба для моего здоровья».

### На учебе

Старайтесь действовать размеренно. Если вас что-то подгоняет, остановитесь, задайте себе вопрос: «В чем причина спешки?» В распорядке вашего дня обязательно должны быть следующие пункты:

- антистрессовые паузы (3-5 пауз по 10-15 минут), во время которых вы занимаетесь только собой;
- перерыв на обед; обед – это не только время на еду, но и те полчаса-час, когда вы полностью отвлекаетесь от работы.

### После учебы

1. Придя домой, не начинайте сразу заниматься делами, сначала сделайте паузу, перестройтесь. Но не игнорируйте семейные проблемы, домашние обязанности.
2. Каждый день овладевайте чем-нибудь новым. Читайте, развивайтесь.
3. Когда все запланированные дела будут закончены, проделайте цикл релаксационных упражнений. С учетом прошедшего дня и недельного плана, составьте расписание следующего дня.
4. Перед сном подведите итог дня, еще раз снимите стресс. Не забывайте о правильном, здоровом и полноценном сне.

