

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ РАССЛАБЛЕНИЯ

Дыхание.

*«Собачье» дыхание - быстрое поверхностное, горлом через рот.

*Несколько полных вдохов-выдохов, затем на входе задерживаете воздух и делаете 10 движений диафрагмой туда-обратно. Происходит массаж внутренних органов.

*Ритмичное дыхание. Вдох на 4 счета, на 2 – задержка дыхания, на 4 счета – выдох.

Физическое расслабление

Отрицательные переживания «записываются» нашим телом как мышечные зажимы. Справиться с этим помогает физическая нагрузка, массаж.

Осанка, улыбка. Улыбка помогает расслабить мышцы лица. Прямая осанка сигнализирует Вашему организму о том, что Вы энергичны. Правило Вильяма Джеймса: «Чтобы чувствовать бодрость духа, нужно говорить и действовать так, словно эта бодрость духа в вас уже вселилась».

Образное мышление.

Следите за содержанием ваших мыслей. Избегайте негативных выражений (кошмар, плохо). Чаще повторяйте про себя добрые слова: любовь, радость, молодец, хорошо.