

Упражнения для снятия стресса

Психологи знают немало приемов преодоления стрессовых ситуаций. Этими приемами и упражнениями для снятия стресса может овладеть каждый наш читатель.

Заниматься успокаивающей психотехникой желательно каждый день. Лучше всего сразу после пробуждения. Уже через несколько дней вы почувствуете, что стали спокойнее, увереннее, более неуязвимым для стресса.

Если вы будете следить за своим настроением и вовремя скидывать напряжение при помощи этих упражнений, вы и сами не заметите как быстро в жизни все наладится, стресс отступит и снова начнется белая полоса.

Вас ожидает семейная жизнь без ссор, полная благожелательность коллектива на работе, даже в общественных местах вам станет попадаться больше вежливых и улыбчивых людей. А все потому что окружающий вас мир – это отражение вашего внутреннего состояния.

Давайте же изменим это состояние к лучшему, отбросим негативные эмоции и настроимся на позитивный лад.

Упражнение «Проблема»

Такое упражнение поможет, если ваш стресс вызван проблемой, «подвисшей в воздухе». Упражнение направлено на достижение внутреннего спокойствия и адекватного отношения к такой проблеме. В результате выполнения упражнения снижается тревожность и паническое состояние отступает.

Выполняется в течение 10-15 минут.

Сядьте удобно, закройте глаза. Постарайтесь увидеть проблемную ситуацию со стороны, как бы отраженной в зеркале. Включите в эту «зеркальную картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Представьте дом, в котором вы живете, и людей, живущих вместе с вами.

Когда ваша картинка расширится и станет отчетливой, подумайте о городе, в котором живете, потом о всей стране и тех, кто ее населяет. Продолжая расширять картинку, представьте всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

Еще больше расширяйте «зеркальную картинку»: вообразите Солнечную систему — огромное пылающее Солнце и планеты, вращающиеся вокруг него. Почувствуйте бесконечность Галактики и ее холодное равнодушие к судьбе человечества. Продолжая удерживать в своем воображении картину необъятного Космоса, снова вернитесь к своей проблеме и попробуйте сформулировать ее в двух-трех словах.

В ходе выполнения упражнения актуальная проблема становится менее значимой и утрачивает свое влияние на ваше настроение, стрессовое состояние снимается. А значит, вы готовы к успешному и конструктивному решению проблемы.

Упражнение «Внутренний луч»

Упражнение направлено на снижение внутренней напряженности на начальной стадии стресса. Оно поможет вам, если стресс вызван состоянием одиночества, непонимания.

Выполняется в течение 3-5 минут.

Расслабившись и успокоившись, представьте такую картину. В верхней части вашей головы возникает светлый луч. Он движется сверху вниз и медленно освещает ваше лицо, шею, руки и плечи теплым, ровным и приятным светом.

По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, исчезают складки на лбу, «оппадают» брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Светлый внутренний луч создает ваш новый облик — успешного и благополучного человека, сдержанного, стабильного, хорошо владеющего собой.

После выполнения упражнения вы почувствуете, что хорошо отдохнули и ваше состояние улучшилось. Вы стали спокойнее, увереннее, уравновешеннее.

Упражнение «Мария Ивановна»

Упражнение помогает сгладить неприятный осадок после конфликта на работе, снять стресс, вызванный ссорой с конкретным человеком.

Выполняется в течение 10-15 минут.

Возвращаясь домой после работы, вы еще раз вспоминаете напряженный разговор с сотрудницей. Назовем ее условно Марией Ивановной.

Чувство обиды и раздражения охватывает вас. Ничего хорошего вам это не дает: на фоне усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть о Марии Ивановне, но это удается далеко не всегда. Тогда попробуйте другой способ.

Вместо того чтобы вычеркивать сотрудницу из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль «Марии Ивановны».

Подражайте ее походке, манере себя вести, постарайтесь представить, о чем она думает, когда возвращается домой с работы, какова ее семейная ситуация, что ее беспокоит дома, чем она озабочена. Наконец, как она сама относится к вашему с ней конфликту.

Несколько минут такой «психологической игры с образом» ослабят ваше внутреннее напряжение, и вы почувствуете, что успокаиваетесь и ваше отношение к конфликту и к самой Марии Ивановне меняется.

Благоприятные последствия такой игры обнаружат себя на следующий день, когда вы придете на работу. Ваша сотрудница удивится вашему спокойствию и доброжелательности и сама, вероятно, постарается уладить конфликт.

Упражнение «Настроение»

Упражнение помогает снять стресс и устранить неприятный осадок после конфликта или произошедшей неприятности, неурядицы, быстро успокоиться и обрести внутренний покой.

Выполняется в течение 15-20 минут.

Возьмите цветные фломастеры или карандаши. Расслабленной левой рукой нарисуйте абстрактный рисунок: линии, цветовые пятна, фигуры. Полностью погружаясь в свои переживания, выбирайте цвет и проводите линии так, как вам хочется, в соответствии с вашим настроением. Вы как бы переносите свое грустное настроение на бумагу, материализуя его.

После того как вы изрисовали весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8-10 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, пишите те слова, которые сразу же приходят в голову.

Еще раз посмотрите на рисунок, как бы снова переживая свое состояние, и перечитайте написанные слова, а потом энергично, с удовольствием разорвите листок. Скомкайте кусочки бумаги и выбросите их.

Покончив с рисунком, вы избавитесь от плохого настроения и успокоитесь.