Автор: Beazeath
14.02.2010 22:05 -

Антистресс

Важно понимать, что снятие стресса - это уже работа над ошибками, когда уже накопилось столько, что переливается через край. До предела, конечно, лучше не доводить. Предлагаемые техники помогут Вам не просто снять стресс, но и научиться проводить его профилактику.

С головы до пят

Помните, что означает выражение "душа ушла в пятки"? Как почувствуете подобное, делайте это упражнение. Опустите ногу пяткой вниз, слегка ударив ей по полу, а затем перекатывая ее на носок. При каждом контакте пятки с полом, представьте, как поток жизненной энергии поднимается от пятки по задней части ноги к спине, проходит над головой, а затем опускается спереди к ноге, приятно обволакивая Вас. С первых минут выполнения этой техники Вы ощутите прилив бодрости и душевное спокойствие.

Отправим стресс на перекур

Когда мы находимся в состоянии равновесия, наше дыхание ровное и размеренное. Ощутив волнение или напряжение, вспомните, как Вы дышите, когда спокойны. Начинайте дыханием возвращать себе привычное комфортное состояние. Сделайте глубокий вдох, сложите губы трубочкой, немного задержав дыхание, выдыхайте. Представьте, что Ваши губы - это трубка, а Ваши переживания - это дым. Выдыхая, поднимите голову вверх и начните пускать дым кольцами, рисуя образы людей или ситуации, которые Вас беспокоят.

Под высоким напряжением

Физическая реакция нашего тела на стресс - это напряжение. Прислушайтесь к своему телу в состоянии стресса. Где есть напряжение? Кто-то стискивает зубы, кто-то втягивает шею в плечи или со злостью сжимает кулаки. Уловив, в какой части Вашего тела есть напряжение, сконцентрируйтесь на ней и начинайте усиливать напряжение до максимума. Представьте, что Вы изо всех сил сжимаете пружину в этой части тела, а теперь отпустите ее и почувствуйте, как все Ваше тело расправляется. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох.

Разведем стресс руками

Данная техника также хорошо снимает зажатость в теле, но требует уединения. Если есть возможность, то найдите место, где Вас 5 минут не будут отвлекать. Встаньте

ровно, вытяните руки прямо перед собой, держите их свободно, без напряжения. Глядя на руки, дайте им мысленный приказ медленно расходиться в разные стороны, не задействуя мышцы. Руки должны пойти сами, без Ваших усилий. Подождите немного и они сами пойдут, не спешите. Теперь дайте мысленную установку рукам возвращаться в исходное положение, руки постепенно начинают притягиваться и оказываются вытянутыми перед Вами. Наибольший эффект наступает после выполнения техники. Обязательно спокойно посидите 2-3 минуты, завершив упражнение.

Защитный колокол

Когда Вы имеете дело с агрессивным человеком и вынуждены молча выслушивать его претензии, мысленно поместите себя под большой прозрачный колокол. Теперь представьте, что на поверхности колокола мягко переливаются цвета радуги, как на мыльном пузыре. Направив взгляд на Вашего собеседника, смотрите сквозь него, наблюдая за мягкой игрой света на колоколе. Этот прием защитит Вас и убережет от проникновения чужих отрицательных эмоций.

Браслет от негативных мыслей

Бывает ли, что Вы ловите себя на пугающей мысли "А вдруг …? А что если…"? Гнетущие мысли - предвестники надвигающейся эмоциональной бури. От негативных мыслей нужно избавляться в целях профилактики стресса. "Но как? – спросите Вы. - Они полностью мной завладевают, я не могу ни о чем другом думать". Выход есть. Будем вырабатывать позитивные рефлексы. Соорудите себе браслет из резинки, подойдет мягкая резинка для волос или обычная бельевая. Наденьте браслет на запястье и, как только в Вашей голове начинает пульсировать тревожная мысль, посильнее оттяните резинку и, отпуская, скажите: "Не бывать этому!" Неприятные ощущения, которые Вы испытаете, со временем полностью избавят Вас от негативных мыслей. Не снимайте браслет сразу, пусть он Вам напоминает о Вашей победе над собственными страхами.