

Картотека упражнений, чтобы снять стресс

«Голова»

Встаньте прямо, свободно расправьте плечи, голову откиньте назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите этот головной убор и выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы, а затем «бросьте» руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

«Руки»

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Представьте, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук в землю. Вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, уходит в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так немного (1,5–2 мин). А теперь слегка потрясите кистями рук, избавьтесь окончательно от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь по кабинету. Порадуйтесь приближению конца вашего рабочего дня. Постарайтесь открыто и с полной готовностью встретить свою напарницу, общаться с ней обстоятельно и детально.

«Щит»

Сделайте вдох, выдох. На выдохе попробуйте выдохнуть все проблемы и напряжение, которые мешают вам расслабиться. Понаблюдайте за своим телом. Мысленно пробегите по всем его клеточкам. Если где-то вы обнаружили напряжение, попробуйте его «разгладить». Если чувствуете, что где-то есть комфорт в теле, найдите это место. Сделайте так, чтобы это ощущение распространилось во все уголки вашего тела. Сделайте вдох, выдох и скажите мысленно: «Я расслабляюсь». Представьте, что у вас есть щит. Какой он? Большой или маленький? Твердый или мягкий? Из чего он сделан? Потрогайте его руками, пощупайте, ощутите его размер. Ощутите его запах. Представьте, что в любой момент вы можете накрыться этим щитом, спрятаться за ним. Сделайте это сейчас, накройтесь своим щитом, большим, надежным. Он защищает вас от всех проблем. Только хорошее может проникнуть сквозь этот щит. А все плохое он надежно отражает. Защищает от любых жизненных трудностей, проблем, особенно чужих, которые не имеют к вам отношения. Через него не проникают чужие эмоции. Побудьте сейчас за щитом столько времени, сколько вам хочется. А теперь уберите щит, сложите и поставьте в тайное, известное только вам место. В любой момент вы можете пользоваться щитом, доставая его оттуда, и прятаться за ним, когда необходимо побыть наедине с собой, в безопасности.

«Прощай, плохое настроение»

Возьмите лист бумаги и цветные карандаши (фломастеры, краски). Расслабленной рукой рисуйте линии, фигуры и пятна на листе, отображая цветом ваше настроение. После того как весь лист будет изрисован, переверните его на другую сторону и напишите не задумываясь 8–10 слов, которые характеризуют ваше настроение. Переверните рисунок, всмотритесь в «портрет» вашего настроения, затем перечитайте его описание. После этого разорвите лист (и вместе с ним – ваше настроение) на мелкие кусочки, скомкайте и выбросьте в корзину. Больше у вас нет плохого настроения, а хорошее не заставит себя долго ждать.

«Полый цилиндр»

Встаньте, ноги поставьте на ширине плеч, руки вытяните вперед ладонями вверх. Поднимитесь на носки, прогните спину и вытяните руки вверх и назад. Вообразите внутри себя полый цилиндр и соберите в него все, что вас беспокоит. Обидные замечания начальника, оскорбления в общественном транспорте, конфликты в семье, ссоры с друзьями – любую несправедливость в ваш адрес мысленно поместите в цилиндр, а затем выдохните через широко раскрытый рот. После этого стресс ослабеет, вы расслабитесь, почувствуете себя комфортнее.

«Проблема»

Выберите место и время, когда никто не будет вас отвлекать. Сядьте, закройте глаза. Не обращайте внимания на посторонние звуки. Представьте проблемную ситуацию, которая вас беспокоит. Поместите эту ситуацию в воображаемое зеркало или на экран телевизора. Вы выступаете в качестве зрителя (хотя и можете быть среди действующих лиц на экране или в зеркале). Включите в «картинку» своих ближайших друзей и родственников. Постепенно расширьте экран, помещая на него соседей по площадке, по подъезду. Представьте дом, в котором вы живете, затем район, поселок или город и всех его жителей. Еще расширьте картинку, охватите взглядом страну, а затем и весь земной шар – с морями и континентами, множеством людей, живущих на планете. Еще больше увеличьте фокус зрения, посмотрите, как Земля вращается вокруг Солнца вместе с другими планетами.

Почувствуйте, что Солнечная система – одна из многих подобных систем в Галактике, а таких галактик во Вселенной великое множество. Удерживая в воображении картинку бесконечного космоса, вернитесь к вашей проблеме и сформулируйте ее одним коротким предложением. Из глубин бесконечной Вселенной ваша проблема уже не кажется столь гигантской – вы в состоянии успешно ее решить.