

Л. А. Пергаменцик

Самопомощь в кризисных ситуациях

Психологический
практикум



РЕПОЗИТОРИУМ БГУ

кими писателями! Не завидуй удачливым коллегам! Не относись критически к своей семье! Не ругай судьбу, потому что это бесполезно и отнимает силы! Примирись с ней, ведь она твоя!

Мы разобрали с тобой несколько случаев, осталось коротко их перечислить, да не забыть об ошибках.

Стресс (правильная реакция)

1. Страдания от судьбы и природы принять достойно, собравшись для дальнейших дел.

Страдания, причиненные людьми, несправедливо живущими, исключить.

2. Не будем переживать об умерших днях, также не будем сжигать созидательную энергию, ожидая беду.

3. Знать свой темперамент.

4. Помнить, что все трудности и тяжелые муки никуда не денутся, они окончатся.

5. Сильные книги и герои — не образец для подражания. Только тебе по силам расправиться в собственной беде.

6. Помочь горю может классическая музыка, изобразительное искусство, юмор, живое существо в доме, природа, танцы для молодых.

7. Если обстоятельства сильнее — смириться и искать выход.

Дистресс (неправильная реакция)

1. Оценивать ситуацию как трагически безысходную. Страдать от оскорблений недостойных людей.

2. Сжигать энергию, переживая прошлую и предстоящую беду.

3. Придавать слишком большое значение мелочам.

4. Не помнить этого.

5. Взять за образец человека слабого или с большой психикой.

6. Отказаться от этого.

7. Нервничать, упорствовать, сжигать созидательную энергию.

8. Общаться с близкими друзьями! Помогать им посылно.

9. Дать выход боли, переключиться на деятельную жизнь.

10. Поделиться с близким человеком. Излить все на бумаге и уничтожить ее.

11. Смотреть на свою жизнь только с хорошей стороны.

8. Уединяться.

9. Играть роль страдальца. Делать причин боли в себе.

10. Повторять в воспоминаниях сессивную ситуацию.

11. Видеть свою жизнь и отдельные случаи с отрицательной стороны.

ПРОГРАММА ПРИОБРЕТЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

От того, как относится человек к самому себе, во многом зависит сущность его личности, его индивидуальность. Отношение к себе начинает формироваться в раннем детстве и нередко дальнейшие успехи и неудачи, карьера, взаимопонимание в семье, счастье детей и внуков находятся в зависимости от степени принятия самого себя.

Человек с позитивным самоотношением, уверенный в себе — это прежде всего счастливый человек.

Как необходима уверенность в себе педагогу, руководителю, воспитателю — в этом, кажется, никого не надо убеждать. Однако часто мы видим агрессивного педагога, не умеющего достойно себя вести с учениками, вникнуть в их интересы. Почему так происходит, откуда такая агрессивность, некомпетентность в общении, неумение учитывать интересы другого?

Перед нами человек, неуверенный в себе, в своих профессиональных знаниях, в умении нормально слушать, разбираться в других людях.

Уверенность в себе — надежность, ответственность, активность личности. Что же делать человеку, неуверенному в себе?

Прислушаемся к словам известного американского психолога, автора знаменитого тюремного эксперимента Филиппа Зимбардо, который предлагает некоторые приемы, помогающие обрести уверенность в себе.

КАК ПРИОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте свои цели.

2. Решите, что для вас ценно, во что вы верите, какой вы хотели бы видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня, так чтобы воспользоваться этим, когда наметится прогресс.

3. Докопайтесь до корней. Проанализировав свое прошлое, разберитесь в том, что привело вас к нынешнему положению. Постарайтесь понять и простить тех, кто заставил вас страдать или не оказал помощи, хотя и мог бы. Простите себе самому прошлые ошибки, заблуждения и грехи. После того, как вы извлекли из тяжелых воспоминаний хоть какую-то пользу, похороните их и не возвращайтесь к ним. Дурное прошлое живет в вашей памяти лишь до той поры, пока вы его не изгоните. Освободите лучше место для воспоминаний о былых успехах, пусть и небольших.

4. Чувства вины и стыда не помогут добиться успеха. Не позволяйте себе предаваться им.

5. Ищите причины своего поведения в физических, социальных, экономических и политических аспектах внешней ситуации, а не в недостатках собственной личности.

6. Не забывайте, что каждое событие можно оценить по-разному. Реальность – это не то, что каждый по отдельности видит, это не более чем совокупность отношений между людьми называемых вещами определенными именами. Такой взгляд попытается вам и поможет относиться к людям и более великодушно сносить то, что может показаться унижением.

7. Никогда не говорите о себе плохо; особенно избегайте приписывать себе отрицательные черты – „глупый“, „уродливый“, „неспособный“, „невезучий“, „неисправимый“.

8. Ваши действия могут подлежать любой оценке; если они подвергаются конструктивной критике – воспользуйтесь этим для своего блага, но не позволяйте другим критиковать вас как личность.

9. Помните, что иное поражение – это удача; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать.

10. Не миритесь с людьми, занятиями и обстоятельствами, которые заставляют вас чувствовать свою неполноценность. Если вам не удастся изменить их или себя настолько, чтобы почувствовать уверенность, лучше просто отвернуться от них. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на уныние.

11. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе, наедине с собой. Так вы сможете лучше себя понять.

12. Практикуйтесь в общении. Наслаждайтесь ощущением той энергии, которой обмениваются люди – такие непохожие и своеобразные как братья и сестры. Представьте себе, что и они могут испытывать страх и неуверенность, и постарайтесь им помочь. Решите, что вы хотите от них и что можете им дать. А затем покажите им, что вы открыты для такого обмена.

13. Перестаньте чрезмерно охранять свое Я – оно гораздо крепче и пластичнее, чем вам кажется. Оно гибкое, но не ломается. Пусть лучше оно испытает кратковременный эмоциональный удар, чем будет пребывать в бездельствии и изоляции.

14. Выделите для себя несколько серьезных отдаленных целей, на пути к которым необходимо достичь цели более мелкие, промежуточные. Трезво взвесьте, какие средства необходимы для достижения этих промежуточных целей. Не оставляйте без внимания каждый свой успешный шаг и не забывайте подбодрить и похвалить себя. Не бойтесь оказаться нескромным, ведь вас никто не услышит.

15. Вы не пассивный объект, на который валятся неприятности, не травинка, которая с трепетом ждет, что на нее наступят. Вы – вершина эволюционной пирамиды, вы – воплощение надежд ваших родителей, вы – образ и подобие Господа. Вы – неповторимая личность, активный творец своей жизни, вы повелеваете событиями. Если вы уверены в себе, то препятствие становится вызовом, а вызов побуждает к свершениям. И застенчивость отступит, потому что вы, вместо того чтобы беспokoиться, как вам жить, погружаетесь в самую гущу жизни.

К ВНУТРЕННЕМУ РАВНОВЕСИЮ

Нарушение внутреннего (душевного) равновесия можно считать основным признаком стрессовых напряжений. Здесь мы обсудим вопрос: как перейти от стрессовых переживаний и личностной тревожности к душевной гармонии и спокойствию.

Что же такое внутреннее равновесие?

Внутреннее равновесие или уравновешенность это такое свойство характера, которое дает возможность достичь поставленной перед собой цели.

Оно может быть утрачено в физической, эмоциональ-

ной или мыслительной сферах, причем нарушение равновесия в одной из этих сфер действует в целом на ваши взаимоотношения с окружающим миром.

Восстановление утраченного равновесия – наша природная способность (после падения можно вновь встать на ноги и вернуть себе устойчивость), и мы пользуемся ею ежедневно, зачастую сами не замечая этого. Развивать это природное качество необходимо в первую очередь тем, кто страдает от чрезмерной эмоциональной возбудимости, навязчивых мыслей и прочих проявлений внутренней дисгармонии.

Б. Колодзин предлагает следующую стратегию: вы должны убедиться в том, что всякий раз, „сорвавшись“, можете снова „встать на ноги“ и восстановить утраченное равновесие.

Если вы испытываете сильный стресс, то самый короткий путь к равновесию лежит через релаксацию – расслабление. Но так бывает не всегда. Равновесие – это способность функционировать в определенном, наиболее благоприятном диапазоне. Энергозатраты тогда не слишком велики, но и не слишком малы: сильное напряжение сковывает мышцы, а чрезмерная расслабленность мешает устойчивости.

Равновесие заключается не в том, чтобы как можно сильнее напрячься или расслабиться, а в предположении способности поддерживать состояние, необходимое именно для данной деятельности, какова бы она ни была. Для обретения внутреннего равновесия вам предстоит найти то состояние, в котором не нужно будет каждый раз возвращаться, что эффективно справляться со своими задачами. Проще говоря, найти внутреннее равновесие – значит занять такую позицию, когда вас не легко „сбить с ног“, несмотря на все жизненные трудности.

Игра „Держи меня“ – эффективный метод осознания способности к внутреннему равновесию.

Правила игры. Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии около метра. Вытянув руки перед собой (ладони вперед, пальцы направлены вверх), играющий соприкасается с ладонями партнера. Во время игры можно наклоняться вперед или назад, но нельзя сдвигать ноги с места. Если один из играющих сдвинул ногу, это квалифицируется как потеря равновесия и, следовательно, проигрыш. Итак, первое правило – ноги с места не сдвигать. Второе – соприкасаться можно только с ладонями партнера. Дотронуться до какой-либо другой

части тела считается проигрышем. Можно отталкивать ладони партнера с любой силой или же отводить свои ладони в сторону, прекращая контакт. Вот и вся премудрость. Победа в этой игре достигается не за счет поражения противника, а за счет удержания собственного равновесия. Цель игры не в том, чтобы один стал победителем, а другой – побежденным, а в том, чтобы избежать потери равновесия. Победить может один из партнеров, оба, или же ни один из них. Самый благоприятный исход игры – когда равновесие удержали оба партнера. Чтобы играть в эту игру, надо сохранять определенный уровень физического равновесия. Однако мы часто теряем равновесие из-за неуравновешенности в мыслях или эмоциях.

Игр. Подход 1. Физическая неуравновешенность ведет к эмоциональной. Представьте себе, например, что сначала вы энергично подались вперед, надеясь с силой оттолкнуть ладони противника, а он попросту убрал руки. Вы покачнулись и чуть не упали, чем вызвали у него взрыв хохота. Это, несомненно, разозлило вас.

Подход 2. Эмоциональная неуравновешенность ведет к физической. Досадная неудача породила в вас желание победить во что бы то ни стало и посмеяться над противником так же, как он посмеялся над вами. Эта идея обязательно скажется на стиле вашей игры. Желание победить проявится в напряжении мышц, в попытках толкнуть противника сильнее, чем требуется. Если он заметит это, то опять уберет руки, чтобы дать вам возможность вновь потерять равновесие из-за большего, чем надо, усилия.

Подход 3. Физическая напряженность ведет к потере равновесия. Вы можете потерять равновесие и когда противостоите усилию противника: если у вас чрезмерно напряжены плечи, поясница, бедра или колени. Таким образом, вы узнаете на собственном опыте, что легко потерять равновесие из-за физического напряжения или под влиянием определенных мыслей и чувств, особенно когда вы теряете над ними контроль.

По крайней мере два вывода можно сделать из этой игры.

Вывод 1. Воздействовать на других с такой силой, которая не дает желаемого результата, поскольку выводит вас из равновесия, – нецелесообразно.

Вывод 2. Тот, кто не умеет применять силу уравновешенно, всегда будет зависеть от наличия или отсутствия сопротивления. Когда человек уравновешен, такая потребность у него существенно меньше.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАВЛЕНИЯ МЫШЦ И УСПОКОЕНИЯ ПСИХИКИ

Часть первая. Прогрессивная мышечная релаксация. Выполняется упражнение очень просто: вы последовательно сосредоточиваетесь на каждой мышечной группе. Вначале напрягаете мышцы, затем расслабляете их. Начните с пальцев ног: напрягите их, а потом расслабьте. Прделайте то же самое с лодыжками, икроножными мышцами, бедрами, ягодицами, поясницей, мышцами брюшного пресса, груди, верхней части спины, плеч, шеи, лица (глаза, лоб, челюсти): наконец, с мышцами рук. Напоследок сожмите руки в кулаки, затем разожмите. Первая часть упражнения окончена. Выполните ее хотя бы раз, чтобы уловить нужное ощущение.

Часть вторая. Дыхание. Чтобы увеличить приток кислорода в ваш организм, вам предстоит овладеть искусством брюшного дыхания.

Итак, начали. Вдыхайте (через нос) достаточно глубоко, но не настолько, чтобы казалось, что вы вот-вот лопнете, а просто сделайте хороший полный вдох. Для глубокого и полного вдоха необходимо заполнить воздухом нижние доли легких. Типичная ошибка, допускаемая при вдохе: блокирование доступа воздуха в нижнюю часть легких при втягивании живота.

Глубоко вдохните через нос, поместив ладонь на солнечное сплетение (ниже грудной клетки, над пупком). Слегка приподнимите ладонь, чтобы она не касалась кожи. При вдыхании вы три вдоха область солнечного сплетения? Если нет, то ваш вдох недостаточно глубок, потому что вы заполняете воздухом только верхнюю часть легких, расположенную в грудной клетке. Дайте воздуху выйти в брюшную полость, чтобы вы почувствовали под рукой, как выпятился живот. Это воздушное наполнение нижней части легких.

Вы научились заполнять легкие воздухом, и можно перейти к следующему этапу брюшного дыхания: выдоху. При выдохе нет необходимости с силой выдувать из себя воздух, а необходимо только расслабить брюшную стенку и выпустить воздух из легких почти без усилия. Просто, словно выпуская шарик из пальцев, сбросьте напряжение мышц, которыми вы удерживаете воздух в легких, и дайте воздуху свободно выйти.

Еще раз выполните это упражнение. Вдохните через нос, заполняя воздухом брюшную полость, и при этом проследите, чтобы стенка живота приподнялась: затем

без усилия выдохните через рот. Внимание на положение плеч и нижней челюсти. При естественном дыхании плечи слегка приподнимаются на вдохе и опускаются на выдохе. При выдохе через рот также слегка опускается нижняя челюсть. Но если вы напрягаете челюсти, у вас останутся сжатыми, а плечи на выдохе не опустятся. На первых порах вам, вероятно, придется следить за всеми этими движениями и отдавать своему телу соответствующие команды.

Теперь вы знаете, как выполнять брюшное дыхание. Релаксация плюс дыхание. Объединим прогрессивную релаксацию с брюшным дыханием и будем выполнять их одновременно. Прогрессивная релаксация содержит два вида действий: напряжение мышц и их расслабление.

Брюшное дыхание также состоит из двух действий: вдоха и выдоха. Чтобы совместить эти два упражнения, вы будете напрягать и расслаблять мышцы в ритме вдохов и выдохов. Например: медленно напрягаем пальцы ног, одновременно делаем глубокий медленный вдох, затем медленно расслабляем пальцы одновременно с медленным свободным выдохом.

Повторите упражнение со следующей мышечной группой и так далее, пока не будут пройдены все, и каждый раз сочетайте напряжение со вдохом и расслабление с выдохом.

Проработка всех основных мышечных групп не отнимет у вас более пяти минут. Потренируйтесь, пока не научитесь легко сочетать релаксацию с дыханием.

Часть третья. Визуализация. Делая вдохи и выдохи, напрягая и расслабляя мышцы, вы призываете на помощь свое воображение. Чтобы освоить визуализацию, вначале посмотрите на свои руки и сожмите их в кулаки. Закройте глаза и мысленно представьте свои сжатые кулаки. Не открывая глаз, разожмите руки и снова прочувствуйте, как они разжимаются. Таким образом, психическая часть этого, основного, упражнения состоит в том, что вы мысленно будете „видеть“ различные части своего тела во время вдоха и напряжения, выдоха и расслабления.

Заставьте свое воображение работать с этими представлениями. Не открывая глаз, потренируйтесь сжимать кулаки на вдохе, расслаблять руки на выдохе и одновременно рисовать мысленную картину, как ваши ладони раскрываются и закрываются. Как только вам это начнет хорошо удаваться, переходите к следующему этапу. Снова закройте глаза и вдохните, напрягая руки.

Но на этот раз, выдыхая через рот и расслабляя мышцы, одновременно представьте себе, что вы как бы „выдыхаете через руки“. Разумеется, такое возможно разве что в воображении, но в данном случае это для нас важно. Закрыв глаза, представляйте на выдохе, что выталкиваете из себя воздух через руки. На вдохе нарисуйте картину того, как ваши руки напрягаются. На выдохе медленно наблюдайте, как руки расслабляются, и по мере того, как вы выдыхаете через них, представьте вытекающее из рук напряжение.

На что похоже мышечное напряжение, как оно выглядит? Напряжение может выглядеть как угодно – смотря по тому, какой образ приходит вам на ум при выполнении этого упражнения. У одного это может быть темный дым, исходящий из рук, у другого – пар, у третьего – потоки света. Можете воспользоваться любым из этих образов или придумать свой собственный, лишь бы он помог вам представить, как нечто выходит из той части тела, через которую вы „выдыхаете“. Дым, пар, туман, свет – все, что может символизировать накопившееся в мышцах напряжение.

Научившись представлять себе, как выталки вас „открывается выпускной клапан“ – вы самым лучшим образом посылаете через психику и мозг распоряжение своим мышцам, и это поможет вам расслабиться.

Теперь вы готовы воспринять монотонную инструкцию упражнения релаксации, в котором объединяется работа тела, психики и дыхания.

Поскольку вы можете одновременно читать и выполнять упражнение, попросите кого-нибудь, хотя бы на первых порах, прочитать вам эту инструкцию или же сами поговорите с ней на магнитофон и включайте в удобное для вас время.

Прежде чем начать, найдите место, где вам никто не помешает. По возможности удалитесь от телефона. Сядьте или лягте поудобнее. Заранее сходите в туалет. Расстегните туго облегающую одежду, ослабьте пояс. Когда начнете упражнение, следите, чтобы ритм дыхания был естественным для вас, даже если он не совсем совпадет со звучащими словесными инструкциями. Если команды подаются слишком медленно, не ждите, не задерживайте дыхание, а продолжайте вдыхать и напрягать мышцы, выдыхать и расслабляться в том темпе, который вам удобен. Время от времени „просматривайте“ все свое тело мысленным взором, отмечайте состояние мышц. Делайте паузы, переходя от одной мышечной группы к другой, чтобы точнее уловить ощущение.

Независимо от того, дает ли вам инструкции кто-то

из близких или вы пользуетесь магнитофонной записью, речь должна быть четкой и медленной, а голос – рекомендованной скоростью.

„Устройся поудобнее. Глубоко вдохни и выдохни. Теперь напряги пальцы ног одновременно с глубоким вдохом через нос. Пусть на вдохе слегка выпятит живот. Медленно выдыхая, представь, что делаешь выдох через пальцы ног. Постарайся увидеть, как из них „вытекает“ напряжение. Повтори: вдох, напряги пальцы ног, выдох; плечи и нижняя челюсть слегка опускаются.“

Внимание на ступню и голеностоп. На вдохе напряги ступню, на выдохе „выдохни“ через нее. Повтори: вдох, напряги пятку, медленный выдох без усилия через ступню.

Внимание на икры ног. Вдох, напряги мышцы. Выдох через икры. Выдыхаешь ртом, плечи и челюсть слегка опускаются. Еще раз: вдохнуть, медленно напрячь икры, выдохнуть, медленно расслабить.

Мышцы бедер. Вдохнуть и напрячь, медленно выдохнуть через мышцы. Еще раз вдохни и напряги мышцы; медленно выдохни, опуская плечи и челюсть.

Теперь ягодичные мышцы. Вдохни и напряги их; выдохни и расслабь. Снова: вдох через нос, напрячь мышцы; медленный выдох, опустить плечи.

Поясница. На вдохе прогнись в пояснице, на выдохе расслабь и выдохни через нее. Вдох, напряжение; выдох, представь, как напряжение уходит из этой области.

Живот. На вдохе напряги брюшной пресс; свободно, без усилия выдохни. Вдох через нос, выдох, плечи и челюсть опускаются.

Верх спины. Вдохни и сведи лопатки вместе. Выдохни через лопатки. Медленный вдох, напряги спину, медленный выдох, расслабься.

Плечи. На вдохе подними плечи, на выдохе дай им спокойно опуститься. Вдох, напряжение, выдохни через плечи.

Переходим к шее. Вдох через нос, выпячивая живот, свободный выдох через шею.

Лицо. На вдохе напряги мышцы вокруг глаз и рта, наморщи лоб. Выдохни через лицо, расслабься. Вдох, напряги мышцы, выдох, проследи, как напряжение „вытекает“.

Руки. Вдохни и напряги мышцы, затем выдохни через них. Вдох через нос, затем медленный выдох, свободно опуская плечи и челюсть.

Закончим кистями рук. Вдохни и собери все напряжение, какое еще осталось в твоём теле, в сжатые кулаки, затем выдохни через руки, медленно разгибая пальцы. Снова вдохни и сожми кулаки, затем выдохни без усилия и представь, как остатки напряжения стекают с кончиков пальцев”.

Упражнение окончено. Когда вы приобретете некоторый опыт, на выполнение всего цикла у вас будет уходить не более пяти минут. Не забывайте „просматривать” свое тело внутренним взором, отмечая все возникающие ощущения. Заметна ли разница в состоянии до и после упражнения? Постарайтесь запоминать ощущения „до” и „после” при каждом выполнении упражнения. Это разовьет способность по внутренним признакам замечать накопление напряжения в организме. Умение расслабляться принесет максимальную пользу в те моменты вашей жизни, которые отмечены наибольшим стрессовым напряжением. Когда сталкиваешься с явлениями и событиями, легко выводящими из равновесия, очень важно знать, как в такой ситуации сохранять спокойствие и способность управлять своим мышлением.

В обычной, повседневной жизни умение сохранять внутреннее равновесие поможет вам обрести покой и легче переносить стрессовые события. В экстремальных условиях это умение может спасти вам жизнь.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ ТРЯСЕНИЯМИ (ПО ДАКТОРУ Ч. ПАУЭЛЛУ)

Не только тяжёлые потрясения, но множество менее значимых событий может вывести вас из равновесия. Вы можете столкнуться в мгновениях с начальством, в сотый раз объяснить ребёнку, что перед едой надо мыть руки, в общественном транспорте вас толкнули и не извинились. Устранить многие неприятности нельзя, а вот смягчить их воздействие можно. Научные исследования доказали, что люди чаще всего нейтрализуют подобные мелкие стрессы вполне определённым образом.

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СПОСОБОВ УМЕНЬШЕНИЯ СТРЕССА

Делитесь своими переживаниями с супругой или супругом; рассказывать о них друзьям; переключаться на дело, приносящее удовлетворение; стараться выспаться;

прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка и т. д.).

Еще один прием. Постарайтесь переключиться на приятные сегодняшние воспоминания: вы слышали сегодня хорошие новости; вы сдержали свои обещания, кто-то сдержал свои обещания по отношению к вам; вспомните, кто сделал вам комплимент, вам удалось помочь кому-то, кто слабее вас.

Умение сконцентрироваться на приятных событиях — хорошая защита от повреждений, наносимых организму эмоциональным стрессом.

В предыдущей программе самопомощи мы уже предлагали систему мышечной релаксации. Здесь вашему вниманию представлена еще одна.

Система прогрессивного расслабления. Автор данной системы — доктор медицины Эдмунд Якобсон уверен, что за несколько минут, выполняя предложенные упражнения, вы сможете нейтрализовать отрицательное воздействие стресса.

Вот эти упражнения.

1. Сядьте в кресло и закройте глаза. Руки на подлокотниках, кисти опущены.

2. Вдохните несколько раз глубоко и спокойно.

3. Сначала просто сконцентрируйте внимание на той группе мышц, где вы чувствуете напряжение.

4. Теперь скажите себе мысленно „напрячь” одну за другой группы мышц в следующей последовательности на 5 секунд, а затем прикажите ей „расслабиться” в течение 30 секунд.

Согните руки в локтях и запястьях, сожмите кулаки, потом расслабьтесь.

Прижмите спину к спинке кресла. Расслабьтесь. Поднимите и вытяните ноги. Расслабьтесь. Сожмите челюсти. Расслабьтесь. Зажмурьте глаза. Расслабьтесь. Прижмите подбородок к груди. Расслабьтесь.

5. Подышите медленно и глубоко, глаза закрыты.

6. Сконцентрируйте внимание на приятном ощущении расслабления, ваше тело сейчас, как тряпичная кукла. Позвольте голове опуститься на грудь, плечи тоже опущены.

7. Представьте себе, что теплая волна распространяется по вашему телу.

8. Медленно откройте глаза, теперь вы чувствуете себя посвежевшим.

Примечание. Во время фазы напряжения не задерживайте дыхание, не напрягайте большую часть тела.