



Техники для быстрого снятия стресса

Квадратное дыхание

Техника "Квадратное дыхание" используется для быстрого входа в спокойное состояние. Техника позволяет перейти из любого позитивного или негативного в нейтральное состояние. Помогает успокоиться на важных встречах, перед публичными выступлениями. Убирает мандраж и волнение.

- Примите удобную позу стоя или сидя (можно закрыть глаза)
- Сделайте вдох, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре» или «тысяча один, тысяча два, тысяча три» (как вам удобнее считать)
- Задержите воздух в себе, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре» или «тысяча один, тысяча два, тысяча три».
- Сделайте выдох, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре» или «тысяча один, тысяча два, тысяча три».
- Задержите дыхание, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре» или «тысяча один, тысяча два, тысяча три».

Вдох, выдох и пауза примерно равны друг другу по длительности, нормальный, комфортный для большинства ритм – примерно 4-6 секунд.

Адрес материала: [Техника Квадратное дыхание - Институт НЛП в Санкт-Петербурге \(innlp.ru\)](http://innlp.ru)

Перечислить предметы

Осмотритесь по сторонам и перечислите не менее 5 предметов одного цвета, которые вы видите (например, все красные предметы вокруг). Эта техника позволяет включить наше мышление и уменьшить эмоциональный шторм.

Техники из методического пособия Силенок И.К. «Методические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания для психологов волонтеров»:

1. Техника «Состояние внутренней улыбки»

Сесть удобно. Можно делать с открытыми или закрытыми глазами. Человек мысленно рассматривает себя с точки зрения внешности и внутренних качеств, принимает себя, хвалит себя. Размышляет о том хорошем и прекрасном, что в нём есть. И мысленно посылает себе самому внутреннюю улыбку. После этого, он вспоминает своих самых близких людей, думает о них, их внешней и внутренней красоте и шлёт им свою внутреннюю улыбку. Думает о приятелях, сотрудниках по работе, однокурсниках, то есть менее близкий круг и тоже посылает им внутреннюю улыбку. Потом думает о ещё более дальнем круге, людях которых он знает, но редко встречается и посылает им внутреннюю улыбку. Потом внутреннюю улыбку можно адресовать всем людям города, области, страны, земного шара. Поблагодарить себя за проделанную работу, других людей за то, что они есть.

2. Расположитесь удобно в кресле. Направьте все свои мысли на мышечное расслабление. Повторяйте себе такие фразы, как: «Моя правая рука становится тяжёлой», «моя левая рука становится тяжелой», «мое туловище становится тяжелым», далее – обращайтесь к другим конечностям вашего тела, и так до тех пор, пока не почувствуете тяжесть и «обмяклость» во всем теле. Побудьте в этом расслабленном состоянии некоторое время (5-7 мин.), пока эта тяжесть не станет общей и приятной.
3. Расположитесь удобно в кресле. Повторите предыдущее упражнение с другим посылом – на распространение тепла по всему телу. Повторяйте себе: «Моя рука становится теплой», «моя грудная клетка становится теплой», далее – обращайтесь к другим частям и органам вашего тела, и так до тех пор, пока приятное тепло не охватит вас полностью – от макушки головы до кончиков пальцев ног. Понаслаждайтесь этим состоянием разлившегося по вашему телу тепла некоторое время.
4. Устройтесь в кресле максимально удобно. Последовательно напрягайте и расслабляйте следующие участки своего тела в течение 10-20 секунд: плечи, живот, ноги, лоб, глаза (можно зажмуриваться), шею и др. Повторяйте упражнение до тех пор, пока четко не прочувствуете разницу между напряжением и расслаблением каждой группы мышц. Вы – хозяин своего тела! Вы можете управлять своими мышечными зажимами самостоятельно.

5. Сядьте удобно. Положите одну руку на живот, а вторую на грудь. Медленно выдохните через рот. Затем медленно вдохните через нос, концентрируясь на том, чтобы живот поднимался как можно выше. Прodelайте это упражнение до установления ровного, медленного и спокойного дыхания.
6. Сидя удобно, закройте одну ноздрю пальцем, а через другую медленно вдохните. Затем зажмите другую ноздрю, отпустив первую, и медленно выдохните. Повторите это упражнение до состояния легкой усталости.
7. Удобно расположившись в кресле, дышите ровно и спокойно. Глаза закрыты. Расслабьте свое тело любым из предложенных выше способов, который оказался более результативным именно для вас. Представьте себе приятный лично вам пейзаж с чистым голубым небом. Представьте себе, что все трудности, тяготы, хлопоты, неприятности прошедшего дня уплывают по небу как облака за горизонт до тех пор, пока небо вновь не станет безоблачным и чистым. Отпустите сегодняшний день и все его неприятные моменты за линию горизонта, за порог своего сознательного и бессознательного...
8. Сядьте удобно, расслабьтесь. Закройте глаза и представьте, перебирая собственные воспоминания, самый приятный и трогательный для вас момент, событие, день, человека... Вернитесь в то время. Наполните себя приятными ощущениями того момента. Любуйтесь этим сначала извне, как сторонний наблюдатель. А затем – как непосредственный участник. Почувствуйте поток любви, удовольствия, тепла, расслабления во всем теле. Насладитесь этим состоянием, сделайте эмоциональное состояние в то время – ресурсом вашего нынешнего состояния.
9. Сядьте или прилягте удобно. Обратите внимание на приятные ощущения в теле, выберите самое приятное ощущение в теле, из всех которые у вас есть. Если какие-то части тела чувствуют себя неприятно, соберите всё неприятное мысленно в один мешок и представьте себе картинку, как вы это выбросили. Возможно, это нужно будет повторить несколько раз, пока неприятные ощущения не перестанут отвлекать от приятных. Теперь вернитесь к приятным ощущениям. Распространите их мысленно, постоянно усиливая, по всему телу, особенно уделяя внимание тем его участкам, где раньше были неприятные ощущения. Например, распространяем тепло или легкость, или приятное покалывание или что-нибудь еще, заполняя особенно тщательно те участки, где раньше были какие-то неприятные ощущения. Пусть приятное ощущение заполнит вас всего. Насладитесь приятным ощущением во всем теле. Почувствуйте, как вы от этого отдохнули.