

БЫСТРЫЕ СПОСОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВОЛНЕНИЯ И ТРЕВОГИ

- ✚ Послушать любимую музыку
- ✚ Слепить из газеты свое настроение.
- ✚ Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- ✚ Закрасить газетный разворот.
- ✚ Принять контрастный душ.
- ✚ Перебирать кончиками пальцев четки, бусы, «китайские шарики» и другие мелкие предметы
- ✚ Вдохнуть глубоко до 10 раз
- ✚ Легко сжимать и разжимать в руке маленький мячик или резиновую игрушку.
- ✚ Поколотить подушку или выжать полотенце, даже если оно сухое.
- ✚ Пересчитывать зубы языком с внутренней стороны.
- ✚ Спеть любимую песню (вслух или про себя)
- ✚ Смотреть на струю воды
- ✚ Скомкать газету и выбросить ее (свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше).
- ✚ Улыбнуться себе как можно шире, показав зубы.
- ✚ Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче», затем выбросить в мусорку.
- ✚ Потереть ладони
- ✚ Устроить 30-секундную пробежку вверх и вниз по лестнице
- ✚ Выбрать любой предмет и мысленно отметьте как можно больше деталей. Подробно описать пространство вокруг
- ✚ Взять скрепку и попробовать ее разогнуть, а потом согнуть обратно
- ✚ Наблюдать за пейзажем за окном, проплывающими облаками, каплями дождя

*Помните, что смех, улыбка, юмор тоже
помогают снять напряжение!*

