Техники разрядки от негативных эмоций

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

Советы по уходу за настроением:

1. Активное целенаправленное размышление (подумайте о случившемся, но при этом анализируйте только то, что произошло.) Не приписывайте свое плохое настроение дурным мыслям.
2. Переключайтесь (не зацикливайтесь на бесплодных размышлениях о прошлом, встряхнитесь, направьте усилия на исправление промаха или активно займитесь делом, не имеющим никакого отношения к причине расстройства).
3. Выдохните свой гнев в буквальном смысле (глубоко подышите 20 раз перед открытой форточкой, потом 10 приседаний).
4. Расслабьтесь (сядьте удобно, добейтесь макс. мышечного расслабления. Наслаждайтесь отдыхом и покоем 5-7 мин.).

Методы снятия напряжения и управления сложными ситуациями:

1. Уединиться.
2. выбить пыль из ковра, устроить генеральную уборку дома.
3. рассказать близкому человеку.
4. поговорить с другим человеком.
5. поплакать, если грустно.
6. встретиться с другом и с чувством объяснить ситуацию.
7. написать письмо обидчику, но не отправлять.
8. представить что-то смешное.
9. погримасничать перед зеркалом
10. побубнить
11. помедитировать.

Техники самомассажа

Массаж можно делать, когда вы почувствовали вялость и потерю работоспособности на рабочем месте или дома когда встаете утром..

Основным правилом массажа является совершение поглаживающих движений от периферии к центру, например от кистей к плечам, от ступней к бедрам.

Для успокоительного эффекта массажные движения должны быть легкими, только по поверхности кожи. Если вы хотите проснуться, то движения должны быть с большим приложением силы, задействуя мышечные ткани. У гипертоников – успокаивающий вариант, у гипотоников – бодрящий.

- ◀ Несколько минут потрите ладони, пока не почувствуете тепло.
- ◀ Одной рукой разотрите тыльную сторону и пальцы другой руки. Затем поменяйте руки. Разотрите запястья, предплечья и плечи. Сделайте массаж с усилением на шейно-плечевой отдел.
- ◀ Мягкими движениями разотрите лицо. Для женщин движения должны быть более мягкими, снизу в верх.
- ◀ Разотрите ушные раковины: верхний край уха – снизу вверх, по часовой стрелке, внутренний обод – против часовой стрелки; указательным и большим пальцем захватите козелок (над ушным отверстием) и точечно помассируйте его.
- ◀ Разотрите ладонями верхний грудной отдел и ребра.
- ◀ Сделайте несколько поглаживающих движений по животу, по часовой стрелке.
- ◀ Встаньте и разотрите ладонями спину, область почек и ягодиц,
- ◀ Разотрите с небольшим усилием бедра, разогрейте ладонями коленные суставы, и с небольшим усилием – голени, икры (лучше снять обувь, разотрите стопы и голеностопные суставы),
- ◀ Потрясите руками, ногами и телом так, словно вы стряхиваете воду с них – как это делают животные,
- ◀ Заземление – почувствуйте, как ваши стопы соприкасаются с полом. Немного усильте это ощущение, как бы вкручивая стопы в пол (перед речью у начальства – для уверенности). Пару раз невысоко подпрыгните, ощущая твердую опору, на которую приземляются ваши стопы,
- ◀ Почувствуйте свое дыхание, сделайте пару глубоких вдохов,
- ◀ Оглянитесь, посмотрите, как изменился мир вокруг вас! Почувствуйте благодарность своего тела за оказанное ему внимание.

ПАМЯТКА НАЧИНАЮЩИМ

1. Помните, что начинающий – это человек в начале пути.
2. Отбросьте все сомнения, приступайте к осуществлению задуманного.
3. Волевые усилия – вкус к занятиям – радостная потребность.
4. Новое – это забытое, но известное старое.
5. Вдохновляйтесь от чтения книг по самосовершенствованию, от людей, увлеченных тем же.
6. Время для самосовершенствования принадлежит вам и больше никому.
7. Ваш выбор: приложить усилия или пустить все «на самотек»