

Три упражнения, чтобы быстро успокоиться

1 «Фигуры»

Как выполнять:

1. Сделай полный вдох в положении стоя или сидя.
2. Задержи дыхание, вообрази круг и медленно выдохни в него. Повтори четыре раза.
3. Вдохни, вообрази треугольник и выдохни в него три раза.
4. Затем вдохни и вообрази квадрат. Выдохни два раза.



2 «Воздушный шар»

Как выполнять:

1. Встань ровно, закрой глаза и подними руки вверх. Набери полную грудь воздуха. Представь себя воздушным шаром.
2. Задержи дыхание на вдохе и напряги все мышцы тела. Представь, что шар прокололи и медленно выпусти воздух.
3. Поочередно расслабь мышцы тела, начни с пальцев рук и заканчивая ногами.



3 «Морская звезда»

Как выполнять:

1. Закрой глаза и представь место, где ты больше всего любишь отдыхать. Там ты всегда себя чувствуешь безопасно и комфортно.
2. Представь, что ты сейчас находишься именно в этом месте. Ощущаешь тепло и спокойствие.
3. Открой глаза, потянись несколько раз и глубоко вздохни.

