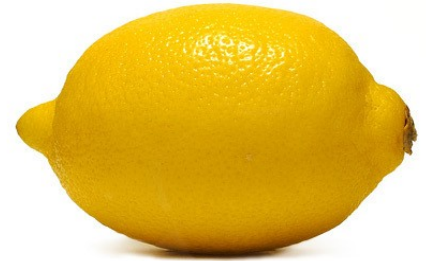


Упражнение «Лимон»

Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руки в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно.

Опять сожмите лимон крепко-крепко... Так по 3 раза каждой рукой.



Упражнение «Кошечки»

Представьте себе, что вы – красивые пушистые кошечки. Вам очень хочется потянуться.

Поднимите руки вверх, голову откиньте и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи и спины... 3 раза.



Упражнение «Муха»

Представьте себе, что вам на нос села муха и вам без помощи рук нужно прогнать ее. Покрутите носом вправо и влево, наморщите его, напрягите все мышцы лица... А теперь расслабьте лицо. Муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя приятно разливается по вашему лицу... 3 раза.



Упражнение «Колба»

Представьте себе, что Вы находитесь в стеклянной колбе и все негативные слова не пробивают ее, они бьются о колбу и рассыпаются...



Упражнение Поза кучера

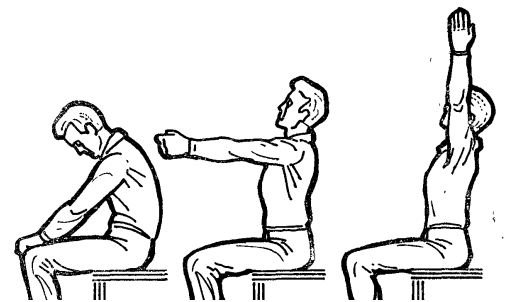
1. Сядьте седалищными буграми на край табуретки. Желательно подобрать стул такой высоты, чтобы коленные суставы были согнуты под углом 90°.
2. Поставьте ступни на ширину плеч так, чтобы они были параллельны друг другу и касались пола всей своей поверхностью.



- Голени должны находиться в строго вертикальном положении.
3. Наклоните туловище вперед и вниз и обопритесь локтями о бедра. Пусть кисти ваших рук свободно свешиваются с внутренней стороны бедер.
 4. Естественно наклоните голову вперед, опустите подбородок к груди.
 5. Слегка покачайтесь туловищем вперед-назад, ища устойчивое равновесие между спиной, головой и локтями.
 6. Начните медленно переносить вес тела с ноги на ногу, чуть раскачиваясь из стороны в сторону и наклоняя голову вперед и вниз.
 7. Найдя максимально комфортное для вас, устойчивое положение, оставайтесь в нем до тех пор, пока вам это приятно.
- Регулярно тренируясь, доведите комфортное пребывание в позе кучера до 30–40 минут.

Для выхода из аутогенного состояния:

- а) перестаньте выполнять инструкцию занятия и сконцентрируйте внимание на том, что вы хорошо отдохнули и скоро выйдете из аутогенного состояния;
- б) медленно сожмите кулаки, почувствуйте силу в руках, во всем теле; в остальном позу не меняйте;
- в) не разжимая кулаков, вытяните руки в сторону коленей;
- г) дождитесь окончания очередного выдоха;
- д) сделайте глубокий вдох, одновременно на вдохе поднимите руки вверх, прогните спину, обратите лицо вверх;
- е) сделайте паузу продолжительностью около 1—2 секунд, чтобы подготовиться к четкому выполнению последней фазы выхода;
- ж) одновременно: резко выдохните через рот, разожмите кулаки и откройте глаза. После этого спокойно опустите руки



Притча

Один король вышел в свой сад и обнаружил увядающие и гибнущие деревья, кустарники и цветы. Дуб сказал, что умирает, потому что не может быть таким высоким, как сосна, Обратившись к сосне, король узнал, что она засыхает, потому что на ней не рождаются замечательные грозди, как у винограда. А виноград умирал, потому что не мог цвести так, как роза. Затем он нашел только одну посадку - анютины глазки - неизменно цветущие и свежие. На свой вопрос король получил такой ответ от цветка: "Я считал само собой разумеющимся, что, когда ты сажал меня, ты хотел именно анютины глазки. Если бы на этом месте ты захотел дуб или виноград, или розу, ты бы и посадил их, Поэтому я подумал: поскольку я не могу быть ничем, а только тем, что я есть, я буду стараться быть этим в меру своих сил".

Вы здесь, потому что Вы нужны миру такими, какие Вы есть! Иначе здесь был бы кто-нибудь другой.

Тем, какие Вы есть, Вы выполняете что-то очень существенное, очень фундаментальное. Почему Вы должны стать Буддой? Если Бог захотел бы другого Будду, он мог бы создать столько Будд, сколько захотел. Но он создал только одного Будду, и этого было достаточно.

С тех пор он не создал ни другого Будду, ни другого Христа. Вместо этого он создал Вас. Только вдумайтесь, с каким уважением отнеслась к Вам Вселенная!

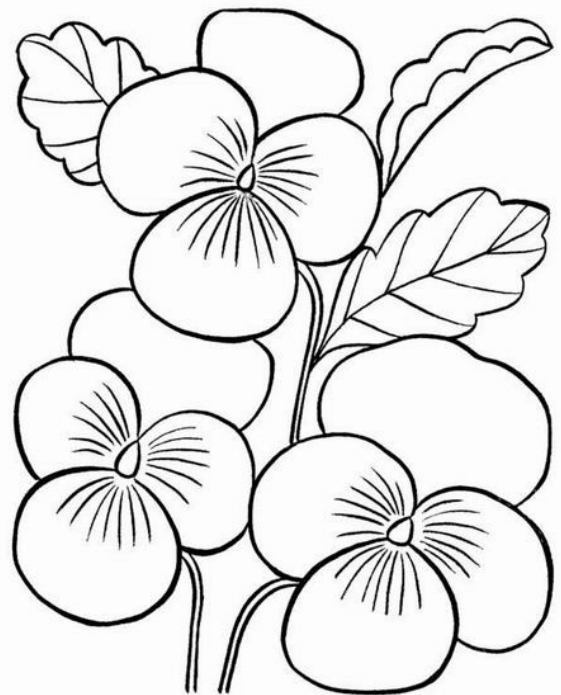
Были выбраны Вы - ни Будда, ни Христос, ни Кришна! Их работа уже сделана, они уже подарили миру свой неповторимый аромат.

Теперь здесь Вы, чтобы дарить свой аромат.

Просто взгляните на себя. Вы можете быть только самим собой... нет необходимости, чтобы Вы были кем-то еще.

Вы можете наслаждаться этим и цвести или можете засохнуть, если Вы вынесете себе приговор.

Ошо Раджниш. Из книги "Будьте проще" Перевод Ма Ананд Джрахин



Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказы

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе.

Говорите себе: **«Разговаривать спокойно!»**, **«Молчать, молчать!»**, **«Не поддаваться на провокацию!»** — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения.

Мысленно повторите приказ несколько раз.



Самопрограммирование

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

2. Используйте аффирмации. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

3. Мысленно повторите текст несколько раз.

Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

я здоров

я силен

я красив

я счастлив

я всё могу

у меня всё получится

Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения.

Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец!», **«Умница!»**, **«Здорово получилось!»**.

*Закон Притяжения
Всё, Чего Мы Желаем или Боимся,
Притягивается к Нам
или
Подобное Притягивает Подобное*

1. Спросите себя: "О чем я тревожусь?"

Составьте список того, что вас тревожит.

Затем по каждому пункту отдельно вновь задавайте себе вопрос:

"Есть ли у меня основания для беспокойства?"

Если ответ *"нет"*, скажите себе: *"Мне больше нет необходимости тревожиться, я успокаиваюсь"*.

Если ответ *"да"*, начинайте изменять ситуацию, порождающую тревогу.

Если тревожит возможность неуспешной сдачи экзамена, приложите максимум усилий при подготовке. Оцените степень возможности не сдачи, что может на это повлиять? Ищите пути выхода из этой ситуации.

Зачастую, нас тревожат не сами события, а наши фантазии относительно этих событий. Взгляните на ситуацию объективно!

2. Если вы волнуетесь не за себя, а за близких людей, спросите себя: "Нужна ли ему (ей, им) моя тревога, помогает ли она близкому человеку?"

Скорее всего, вы ответите на этот вопрос отрицательно. В таком случае: *"Что я могу сделать для него вместо того, чтобы тревожиться?"*

3. Если нет возможности изменить ситуацию - измените отношение к ней.

Положитесь на судьбу и скажите себе: *"Будь что будет. Все к лучшему"*.



Наполовину наполненный жидкостью стакан, наполовину пуст или наполовину полон?

4. Раздуйте свою тревогу, как воздушный шарик, до невообразимо больших размеров, преувеличьте ее, как только сможете, постарайтесь хорошенько себя запугать. Неплохо при этом также трястись всем телом.

В определенный момент вам станет смешно, шарик лопнет - и тревога улетучится. 😊



5. Обсуждайте тревогу с близкими людьми. Они окажут вам моральную поддержку и помогут понять, насколько обоснованны ваши опасения.



Рациональные методы повышения самооценки.

1-й шаг. Взять чистый лист бумаги и разделить его двумя линиями на три колонки примерно одинаковой ширины. Необходимо составить данные списки в 1 и 2 колонках

Положительные качества	Отрицательные качества	Трансформация.
1.	1.	
2.	2.	

2-й шаг. Трансформация. Исследовать список негативных качеств, и для каждого из них (по возможности) найти положительный ресурс, который в нем есть, то есть посмотреть на это качество с положительной точки зрения. И записать в 3-ий столбик.

Например, если ты вспыльчивый, то ресурс этого качества в том, что человек легко выражает эмоции, не накапливает обиды и т. д.

Если тебе не нравится твоя излишняя ранимость, то положительная сторона - умение реагировать на малейшие изменения в окружающем мире.

В принципе, можно найти положительный эквивалент практически любому отрицательному качеству. *Скупой → бережливый, вспыльчивый → незлопамятный, необщительный → тщательно выбирает друзей, наглость → это та же смелость, медлительность → на самом деле ваш помощник, оно помогает принимать мудрые решения, но без спешки.*

3-й шаг.

Нужно переписать списки в новую таблицу: из 1 и 3 колонок в новую 1 колонку, из 2-ой во 2-ую новую колонку.

Положительные качества	Отрицательные качества
1.	1.
2.	2.

Полученная картина отличается от той, которая была на первом этапе методики.