

Как снять стресс по методу психолога Кристана Шрайнера:

Это упражнение поможет очистить мозг от лишних мыслей. При выполнении следует:

- 1. Прислушаться к своим ощущениям, которые вы испытываете в состоянии паники или стресса (потливость, учащенное сердцебиение, напряжение мышц и другие).**
- 2. В момент стресса специально задержите внимание на своем напряжении. Задайте себе вопрос: «Для чего я так напряжен?».**
- 3. Спросите себя: «Что нужно сделать, чтобы чувствовать себя хорошо?».**
- 4. Постарайтесь увеличить свои негативные реакции, пусть пару минут сердце бьется как сумасшедшее или напряжение станет нестерпимо сильным. Следите за своим состоянием, убеждаясь в том, что это пустое занятие отнимает все силы.**
- 5. Спросите себя: «Что дает такое состояние? Полезно ли оно для меня? Желая ли я от него избавиться?».**
- 6. Приступайте к релаксу. Представьте, что ваши мышцы послушны и податливы, старайтесь уловить равновесие и успокоение.**
- 7. Очистите мозг от лишних мыслей, пусть ваши действия будут полезными и нужными, не стоит тратить энергию вхолостую на бессмысленные переживания.**
- 8. Сознательно меняйте ваши требования к самому себе на предпочтения и желания.**