



***Способы снятия стрессовых состояний***

1. **Нерациональные** способы не ведут к устранению стресса (прием алкоголя, курение, уход в мистику, попытки «не думать» о неприятностях, молчаливый гнев, конфликты с окружающими).
2. **Рациональные** способы борьбы со стрессом:
	* воздействие на **соматику** (двигательная терапия, дыхательная гимнастика, расслабление, водные процедуры);
	* воздействие на эмоции (**смехотерапия**, **цветотерапия**, **ароматерапия**, **арттерапия**);
	* психологические способы (**аутогенная тренировка, тренинг, переосмысление проблемы**).

## Мир уцелел, потому что смеялся

 ***(советы психолога)***

С неудачей и плохим настроением можно справиться с помощью ***УЛЫБКИ***. Найдите время в течение дня и посидите с закрытыми глазами несколько минут. Старайтесь ни о чем не думать, но при этом на вашем лице непременно должна быть ***УЛЫБКА***. Если вам удастся удержать ее пять минут, вы сразу почувствуете, насколько улучшилось ваше настроение и физическое самочувствие. Повторите эту процедуру в течение недели – эффект будет потрясающим, потому что, даже «искусственная» ***УЛЫБКА*** активизирует внутренние резервы организма.

**Кинезиологические упражнения**

 ***(кинезотерапия – лечение движением)***

* **«Лезгинка».** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8- раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.
* **«Ухо-нос».** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».
* **«Змейка».** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться четко и точно. Последовательно в упражнении участвуют все пальцы.
* **«Медуза».** Сидя на стуле, совершайте движения руками, подражая медузе, плавающей в воде
* **«Снеговик».** Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.

**С юмором у нас все хорошо, без юмора у нас плохо**

**Ароматерапия**

***( рациональный способ снятия эмоционального напряжения)***

Самые первые методы **ароматерапии** были **разработаны древними египтянами**. В наше время обонянию не придается большого значения. Народный опыт и исследования ученых доказали, что запахи способны управлять настроением и работоспособностью.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тонизируют нервную систему** | **Успокаивают нервную систему** |
| Базилик, кедр кориандр, лимон, эвкалипт, сосна, бергамот, грейпфрут, иланг-иланг, кедр, лимонник, мандарин, апельсин, корица,  | Мята, лаванда, тимьян, герань, мелисса, ваниль, лотос, сандал, ладон, роза, мускат |

# Учимся расслабляться

Мало что может сравниться по эффективности снижения напряжения, чем баня или сауна. Однако, не у всех есть возможность отправиться туда по первому желанию, а ждать выходных нет сил. Что делать? Расслабимся дома. Тем более, что это займет минимум времени и денег.

***Спа-ванна.***Для общей ванны достаточно всего 10 капель эфирного масла (смесь «Антистресс»: 3 капли масла лаванды, 2 капли масла пачули, 2 капли масла бергамота, 3 капли масла розы). Для равномерного распределения масла подставьте бутылочку со смесью под струю воды. Включите спокойную музыку и… Через 15-20 минут Вы почувствуете себя отдохнувшими, расслабившимися и бодрыми одновременно. Оригинальные композиции, добавляемые в воду, оказывают благоприятное воздействие. В организме запускаются сложные биологические процессы, и возникают импульсы, способствующие повышению его защитных сил.

**Алгоритм ревизии своих взглядов**

**Шаг 1.** Вырабатывайте новые, позитивные убеждения. Делайте это, даже если Вы пока не очень во что-то верите. Напомните себе, что можно укрепить в подсознании любую мысль или идею, и мозг воспримет ее, надо только передать ее через ощущения, повторив несколько раз.

**Шаг 2.** Выберите область жизни, в которой Вы испытываете сложности, будь то профессиональная сфера, финансы, взаимоотношения, здоровье и т.д. Запишите все свои мнения по этому поводу. Будьте откровенны: не пишите о том, что, на Ваш взгляд, Вы должны были бы подумать или о том, что Вам кажется правильным. Пишите только то, что Вы думаете на самом деле. Закончив, постарайтесь отыскать вредные убеждения. Вас не должно интересовать сейчас, верны они или нет. Ваша задача – найти их.

**Шаг 3.** Рядом с каждым вредным убеждением напишите новое, позитивное. Например:

|  |  |
| --- | --- |
| **-** не вижу способа правильно распла-нировать свой день | +я могу распределить свое время для труда и отдыха |
| - нет возможности заработать | + я найду способ хорошо заработать |
| - трудно знакомиться с людьми | + знакомиться с людьми просто |
| - я никогда не выбьюсь в люди | + я добьюсь успеха |
| - у меня нет времени работать над этим | +я найду время для этого!  |

**Три концепции, повышающие самооценку**

Жизнь полна периодически возникающими разочарованиями, поражениями, проблемами и, если не быть осторожным, этот груз просто утянет на дно. Необходимо повышать самооценку, чтобы поддержать в себе энергию.

**1.** **Вы уникальны.** На свете нет даже двух одинаковых камней, а тем более – одинаковых людей. Именно в неповторимости, непохожести на других – наша ценность. Радуйтесь мысли, что живете на Земле и что Вы хороши таким, каковы есть. Держитесь с достоинством.

**2. Жизнь предоставляет безграничные возможности и варианты,** и слишком часто мы, погрязнув в обыденности и рутине, упускаем из виду то, чего можем достигнуть, приложив усилия.

**3. У Вас безграничная власть над собой.** Никто не может диктовать Вам, как или о чем думать. Вы и только Вы определяете, что делать с этой властью. Вы в состоянии создать, построить или стабилизировать любую область своей жизни.

 *Вода принимает форму сосуда, в котором находится, будь то стакан, ваза или русло реки. Точно так же Ваше сознание будет творить в зависимости от того, какие образы Вы заложите в него.*



**В мире мудрых мыслей**

* *Люди часто заполняют гневом пробелы в своем рассудке.* (Олджер)
* *Мало владеть состоянием, надо еще владеть собой!* (Бесспорная истина)
* *Как правило, о человеке можно судить по тому, над, чем он смеется* (Мизнер)
* *В ссорах да во вздорах пути не бывает* (Народная мудрость)
* *Из двух ссорящихся виноват тот, кто умнее* (Г.Гете)

***Робкие мысли создают робкого человека..***

***Слабые – безвольного.***

***Неосуществимые – непрактичного.***

***Беспомощные – беспомощного.***

***Сильные – решительного.***

***Целенаправленные – целеустремленного.***