

## **Эффективные способы борьбы со стрессом.**

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Ходит Постарайтесь представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.
2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.
3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.
4. Заняться какой-нибудь деятельностью, всё равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

### 5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:

- \*экзамен – лишь только часть моей жизни.
- \*я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться
- \*я могу управлять своими внутренними ощущениями
- \*я сплавляюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю
- \*чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого