#### Техник самопомощи достаточно много, одни из них занимают 3-5 минут, другие занимают 20 минут, хорошо иметь в арсенале техники разной длительности и по возможности использовать те которые наиболее подходят к вашему состоянию. Следует так же учитывать, что разным людям по-разному подходят те или иные техники, поэтому необходимо попробовать все, а потом определить какие подходят вам индивидуально.

#### Медитация

#### М

#### едитацией называется глубокое погружение в себя, целью которого может быть расслабление, концентрация или уход во внутренние процессы для выявления связи между сегодняшними проблемами и прошлыми ситуациями, а также многое другое. В общих чертах – это путешествие к своему бессознательному, в котором кроется масса решений проблем повседневности и ответы на практически все волнующие вопросы о нас самих.

#### Медитация в движении

#### Ваша задача переключить мыслительную деятельность.

#### Для этого необходимо взять чашку чая (подойдет даже вода). И пропустить, обычны процесс сквозь 5 органов чувств, сосредоточив все свое внимание именно на процессе.

#### Рассмотрите чашку в своих рука, присмотритесь к ее цвету, окрасу содержимого, визуально рассмотрите ее под несколькими углами.

#### Ощущение, Почувствуйте какой температуры чашка, из чего она сделана, какая она на ощупь?

#### Обоняние. Сделайте глубокий вдох, постарайтесь почувствовать все ароматы, которые вы можете уловить.

#### Вкус. Сделайте глоток и попробуйте почувствовать вкус и задержать на нем свое внимание, почувствуйте послевкусие. Сделайте еще глоток и повторите процедуру.

#### Слух. Прислушайтесь к окружающим звукам или скажите себе что-нибудь ободряющее.

#### Упражнение «Храм тишины»

#### Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города. Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Заметьте, что некоторые выглядят- встревоженными, другие спокойны и радостны. Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум. Гудят автомобили, визжат тормоза. Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов, булоную, цветочный магазин. Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо? Вы подойдете и поприветствуете этого чело века? Или пройдете мимо? Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной деловой улице. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Большая вывеска гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите к деревянным дверям храма и трогаете их, входите и сразу же оказываетесь окружены полной и глубокой тишиной.

#### Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к Храму тишины, чтобы вы могли вновь вернуться туда.

#### Упражнение «Роза»

#### Представьте свежий, нежный бутон розы с мелкими ка- пельками росы.

#### Медленно, подрагивая лепестками, бутон начинает рас- пускаться.

#### Перед вами распустившийся цветок. Почувствуйте его тонкий аромат. Попробуйте увидеть его сбоку, сверху.

#### Медленно закройте лепестки и превратите розу в бутон.

#### Упражнение « Мое любимое место»

#### «Нарисуйте» в своем воображении пейзаж. Например

#### «Солнце. Море. Пляж». Что вы видеите?. Что вы слышите?, Что вы ощущаете ( кожей, руками, ногами), что чувствуете? Какой там запах?

Ссылки на Интернет ресурсы.

Аудио ведение.

<https://youtu.be/q24XFDnp7oA> ( не смотря на название она действует на регуляцию состояния, нежели на привлечения любви)

<https://youtu.be/0z5Wt5pIHmk> ( 6 фазовая)

<https://youtu.be/vpSI_oiTs6U>( 6- фазовая)

<https://youtu.be/5NlAZ2oJV1U> (страх не сделать что либо, страх негативной реакции окружающих )

#### Дыхательные техники

Д

ыхание **-** один из эффективных способов психической и физиологической саморегуляции. Еще в древности обнаружили связь между дыхательными процессами и эмоциями, физическим и умственным состоянием человека.

#### Дыхание на счет 7-11

#### Помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации. Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться.

#### Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

#### Интернет ресурсы

#### <https://youtu.be/w2FECe3DOqA> ( три метода по о Неумывакину И.П. Простой комплекс)

#### <https://youtu.be/Cd0dnUIUsgg> 5 Дыхательных упражнений Стрельниковой

#### Методика выполнения аутотренинга

#### А

#### утогенная тренировка (АТ), или кратко – аутотренинг представляет собой

#### систему упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний. Основы аутотренинга заложены в работах немецкого врача И.Шульца, который, исследуя влияние гимнастики йогов на организм человека, обнаружил, что глубокое мышечное расслабление (релаксация) влечёт за собой устранение эмоциональной напряжённости, улучшение функционального состоянии ЦНС и работы внутренних органов.

Перед занятием сесть в кресло и, приняв удобную позу, закрыть глаза. Мысленно осмотреть тело, устранить неудобства, причиняемые одеждой или обувью. Затем сделать не- сколько дыхательных циклов с коротким вдохом и как можно более длинным выдохом, постепенно снижая длину вдоха. Медленно, вживаясь в произносимый текст, повторить про себя:

«Мне удобно и хорошо. Я совершенно спокоен. Все тело постепенно расслабляется. Расслабляются мышцы правой (левой) руки. Расслабляются мышцы предплечья и плеча. Рука наливается приятной тяжестью. Рука большая, тяжелая, теплая, полностью расслабленная. Волна тепла проходит по руке. Тепло пульсирует в кончиках пальцев.

Расслаблены мышцы правой (левой) ноги. Мышцы бедра полностью расслаблены. Мышцы голени полностью расслаблены. Стопа расслаблена. Нога тяжелая, большая, неподвижная, полностью расслаблена, приятное тепло проходит по ноге.

Плечи опущены. Мышцы спины расслаблены. Расслаблены мышцы живота. Приятное тепло во всём теле. Расслабляются мышцы лица. Мышцы лица расслаблены. Веки опущены. Расслаблены мышцы рта. Нижняя челюсть слегка опущена. Расслаблены мышцы щек. Приятная прохлада овевает лоб. Все тело полностью расслаблено. Я отдыхаю. Я чувствую себя легко и свободно. Сердце бьется спокойно и ровно. Я совершенно спокоен. Все мое тело отдыхает, мне легко, спокойно и свободно».

После проговаривания словесных формул необходимо в течение 1,5-2 мин прочувствовать состояние покоя и отдыха, после чего перейти к последней фазе - выходу из аутотренинга. Повторить про себя «Я хорошо отдохнул. Мой организм полон сил. Все мои органы работают прекрасно. Мышцы стали легкими и упругими. Моя голова отдохнувшая и ясная. Прекрасное настроение. Во всем теле бодрость и свежесть. Я полон сил и энергии. Я все могу. Я готов действовать. Открывая глаза. Встаю». Затем сделать медленный, глубокий вдох и быстрый выдох. Повторить дыхательный цикл три раза.

В течение 5-6 занятий вполне достаточно добиться расслабления мышц правой и левой руки, а затем приступить к выходу из аутотренинга. На последующих занятиях постепенно присоединить формулы для ног и туловища и только после успешного выполнения этой части переходить к полному набору формул. Приведенные словесные формулы являются одним из множества вариантов вербального самовнушения.

Обычно после некоторой практики занимающиеся начинают использовать собственные тексты, более соответствующие их индивидуальным особенностям. При их составлении должны быть учтены следующие моменты:

1) тексты должны носить совершенно определенный, директивный характер;

2) не должна употребляться частица «НЕ», например, вместо утверждения « рука не напряжена», нужно говорить «рука расслаблена»; 3) утверждения не должны вызывать неприятных ассоциаций, возникающие внутренние образы должны быть достаточно комфортными. Произнося текст, не следует торопиться, но пауза между словами и соответствующей им физиологической реакцией должна быть минимальной.

Наряду с формулами, содержащими внушение ощущений тепла и тяжести, следует возможно шире использовать визуализацию различных образных представлений. Напри- мер, для облегчения релаксации можно представить себе мед- ленный поток воды, который движется по всему телу сверху вниз, очищая организм от мышечного напряжения. Вода стекает по шее, плечам, по груди, рукам, животу, спине, бедрам, коленям, икроножным мышцам, ступням, медленно вытекает из больших пальцев ног. Можно представить себя в виде ледяной статуи, медленно тающей под лучами весеннего солнца, одновременно ощущая расслабление «растаявших» участков тела или глыбой соли, растворяющейся в набегающих морских волнах и т. д.

После успешного овладения техникой расслабления, которое составит 15-20 занятий, можно на фоне общей релаксации приступить к целенаправленным сюжетным представлениям, связанным с конкретными проблемными ситуациями, доставляющими беспокойство. Например, воссоздав на «внутреннем экране» возможную конфликтную ситуацию в отношениях с близкими или товарищами по работе, можно оптимальным образом разрешить ее, одновременно программируя свое поведение на будущее. Созданная в результате такого мысленного эксперимента психологическая установка будет работать при возникновении подобной ситуации в действительности, приближая реальное поведение к желаемому. Сюжеты представлений могут быть самыми разнообразными в зависимости от целей и задач занимающихся.

Интернет ресурсы

<https://youtu.be/pjtsGzQjFM4> ( японская музыка для релаксации)

<https://youtu.be/DcHS3_A__Wg> ( китайская музыка для релаксации)

<https://youtu.be/0NyQTqpsh_8> ( звуки леса)

#### Релаксация

Н

ервно-мышечная релаксация - это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность, смущение. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, бессонницу, мигрени, а также можно нормализовать эмоциональный фон.

Прежде чем начать заниматься, найдите удобное место с приглушенным освещением. Сядьте в кресло, освободитесь от стесняющей вас одежды - поясков, галстука, тяжелой верхней одежды, тесной обуви. Снимите контактные линзы.

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяют дважды. Если вы чувствуете остаточное напряжение, то можно досчитать количество сокращений мышечных групп до семи раз.

Если вы хотите расслабить все тело, то на это потребуется около 20 минут. Можно сократить время, релаксируя меньшее число мышечных групп.

Во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально или, если это удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

#### Расслабление грудной клетки

Сделать очень глубокий вдох. Попытайтесь вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Задержите воздух и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли вы расслабление после выдоха? Запомните эти ощущения, осознайте их. Повторите это упражнение. (Между упражнениями паузы в 5-10 сек.)

#### Нижняя часть ног

Поставьте обе ступни плотно на пол. Оставьте пальцы ног на полу и поднимите обе пятки так высоко, насколько это возможно. Поднимите их обе очень высоко! Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Повторите. При расслаблении почувствуйте покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию.

Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимайте как можно выше. Поднимите пальцы, задержите и расслабьтесь. Повторим это упражнение. Пусть мышцы становятся все тяжелее и слабее. Пауза 20 сек.

#### Бедра и живот

Это упражнение очень простое. Сосредоточьте внимание на мышцах бедер. Необходимо вытянуть прямо перед собой обе ноги, если это неудобно, то можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, икры не должны напрягаться.

Выпрямляйте обе ноги перед собой! Задержите! И расслабьтесь. Пусть ноги мягко упадут на пол. Расслабьтесь. Повторите это упражнение. Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте, что вы на пляже зарываете пятки в песок. Зарывайте пятки в пол! Тверже, чем было! И расслабьтесь. Повторите еще раз. И расслабьтесь. Сосредоточьтесь на этом ощущении. Пауза 20 сек.

#### Кисти рук

Сначала одновременно нужно обе руки очень крепко сжать в кулаки. Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Сожмите кулаки очень крепко! Задержите! И расслабьтесь. Это прекрасное упражнение для тех, чьи руки устали от письма в течение всего дня. Повторите это упражнение.

Для того чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Раздвиньте ваши пальцы широко! Задержите их в этом состоянии! Расслабьтесь. Повторите еще раз. Обратите внимание на ощущение теплоты и покалывания в кистях рук и предплечьях. Пауза 20 сек.

#### Плечи

Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимание плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам. Мысленно стремитесь достать до мочек ушей вершинами плеч. Поднимите плечи. Расслабьтесь, повторите еще раз. Поднимайте плечи как можно выше! Максимально высоко! И держите. Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести и опустите плечи, полностью. Дайте им расслабиться. Пусть они становятся тяжелее и тяжелее. Пауза 20 сек.

#### Лицевая область.

Начнем со рта. Первое — улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей». Улыбнитесь широко! Еще шире! Задержите! И расслабьтесь. Теперь повторим. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе. Очень сильно сожмите их! Сильнее! Сожмите их максимально крепко! Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Распустите мышцы вокруг рта — дайте им расслабиться! Еще более и более расслабляйте их.

#### Техника «три магических вопроса»

Тот, кто хочет добиться положительных внутренних изменений, должен научиться

задавать себе два простых, но обладающих поистине волшебной силой, вопроса. Ответив

на них, вам легче будет разобраться в себе.

Первый магический вопрос: что происходит со мной в данный момент ? А именно:

— Что я сейчас делаю?

— Что я чувствую?

— О чем я думаю?

— Как я дышу?

Второй магический вопрос: чего бы мне хотелось в следующий момент ? То есть хочу ли

я продолжать делать, думать, чувствовать и дышать так же? Или же хочу что-то изменить?