

Стихотворение обо мне

Я _____

(два ваших особых качества)

Мне интересно _____

(то, что вызывает интерес)

Я хотела бы _____

реальное желание)

Я _____

(повторение первой строки)

Я представляю себе _____

(ваша фантазия)

Я чувствую _____

(ваше чувство в данный предмет)

Я беспокоюсь _____

(о чем-то реальном)

Я _____

(повторение первой строки)

Я понимаю _____

(что-то, в чем вы уверены)

Я говорю _____

(фраза, в чем вы уверены)

Я мечтаю _____

(ваша мечта)

Я пытаюсь _____

(что-то сделать)

Я _____

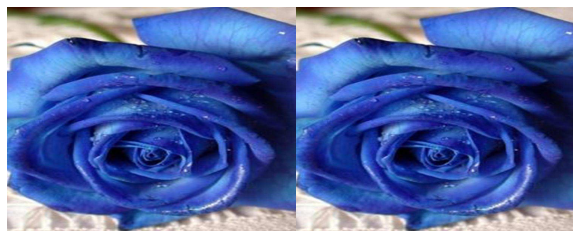
(ваша надежда)

Я _____

Антистрессовый

массаж

Разотрите на ладонях питательный крем. Подушечками большого пальца правой руки круговыми движениями в течение 20 секунд помассируйте основание каждого ногтя левой руки. 30 раз погладьте правой ладонью левую руку в направлении от кончиков пальцев к локтю. 4 раза пройдитесь большим и указательным пальцами правой руки по каждому пальцу левой руки, разминая их. Медленно погладьте 5 раз левую кисть руки ладонью правой от запястья до кончиков пальцев.



Регулируем
свое
состояние.



Советы психолога

Антистрессовая гимнастика

- *Мышечное расслабление*
- *Расслабляющее дыхание 5-7 минут по типу вдох-задержка дыхания на 5 с. – выдох.*
- *Мобилизующее дыхание 5-7 минут (9 вдох спокойно, выдох активно).*
- *Упражнение «надери себе уши». массаж ушей по всей поверхности активно, потом в середине мочки.*
- *Массаж висков и точек позади висков в зоне волос.*
- *Упражнение «Волшебное слово».*

- глубокий вдох, на выдохе медленно скажите себе: *“Мне никуда не надо сейчас спешить”*.

- глубокий вдох, на выдохе медленно скажите себе: *«мне ничего не нужно сейчас решать»*.

- глубокий вдох. На выдохе медленно скажите себе: *«самое важное сейчас успокоиться»*.

Гимнастика Гермеса

Силовые упражнения гимнастики Гермеса построены на ритмичных переходах от предельного напряжения к последующему полному расслаблению всей мышечной системы. Напряжение– расслабление осуществляется в ритме дыхания. В течение 4 секунд делается энергичный вдох, при задержке дыхания напрягаются все мышцы тела в течение 4 секунд. Затем на выдохе должно возникнуть ощущение. Как энергия разливается по всем частям тела, и при задержке дыхания на выдохе наступает полное расслабление.

Эти упражнения нужно делать с перерывом в 4 секунды после каждой фазы, постепенно доводя до периода 6 секунд на каждую фазу дыхания. Упражнение выполняется в течение 5 минут.

Допиши предложение:

Я—дверь, за которой скрывается...

Я– лодка, которая плывет по...

Я– прекрасный цветок...

Я– песенка...

Я– интересная книжка про...

Я– словно птичка потому что...

Я– волшебник, который...

Я– остров в океане, который...

Я– тропинка, которая ведет...

Способы активизации внутренних ресурсов:

1. Подумать о чем-нибудь хорошем и приятном.
2. Принять душ, выпить стакан чистой, питьевой воды или чая.
3. Слушать музыку по настроению
4. Выспаться
5. Больше двигаться: танцевать, делать зарядку
6. Сделать рисунок на свободную тему
7. Прогуляться на свежем воздухе
8. Сходить в магазин или парикмахерскую
9. Поговорить с интересными людьми
10. Разрешить себе сделать то, что хочется
11. Позволить себе право на ошибку
12. Ввести в жизнь приятные ритуалы
13. Использовать ароматерапию
14. Сменить обстановку
15. Посидеть в тишине с закрытыми глазами
16. Взглянуть на ситуацию с другой стороны
17. Спеть
18. Посмотреть на небо, воду, огонь
19. Относиться к происходящему с юмором
20. Хорошо выглядеть