

3.

Як швидко  
опанувати  
стрес?

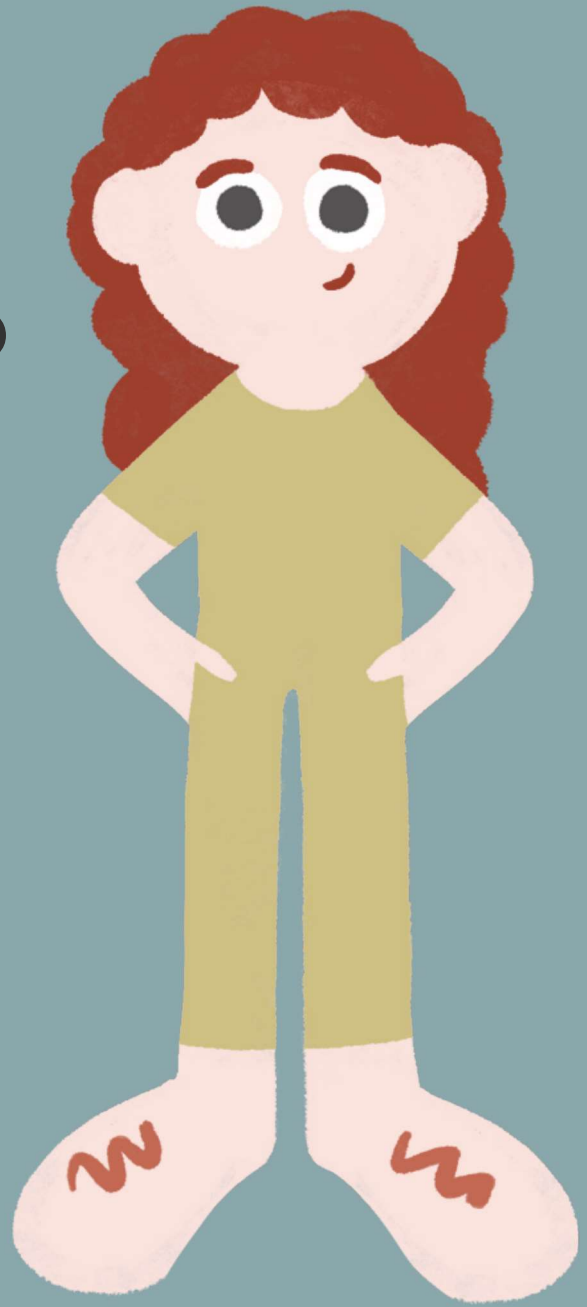
Жодна з цих вправ не прожене усіх поганих думок. Коли щодня виникають причини для тривоги, мозок не зможеї довго уникати. Гніватись, боятися, хотіти розтроцтити все навколо — це не слабкість, а нормальна реакція на ненормальний стан речей.

Треба навчитися переживати емоційні бурі й рухатись далі.

Уяви, що застаєш грозу високо на дереві. Краще злізти на землю, щоб перечекати в безпеці. На жаль, гроза може повертатися знову й знову. Але ти вже знатимеш, що робити.

Саме для цього є прості, але дієві вправи, які не заберуть у тебе багато часу.

3.1.



Вправи,  
що знімають  
напругу в тілі

# Вправа «Техніка релаксації: повільне дихання»

Заплющ очі. Відчуй ногами підлогу.  
Глибоко й повільно вдихни через ніс,  
рахуючи до 3-х.  
Впусти повітря до самого низу легень.  
Тепер повільно видихни через рот,  
рахуючи до 6-ти.

Повтори це мінімум 4 рази.

Але якщо стане зле, зупинись.

Чому «Повільне дихання» фахівці  
рекомендують як базову вправу?

Стрес проявляє себе по-різному:  
тривожність, напруження чи фізичний  
дискомфорт — паморочиться в голові,  
бракує повітря. Повільне дихання  
допоможе опанувати себе  
в усіх цих ситуаціях.

# Вправа «Струси з себе стрес»

Встань і підними ногу. Активно потруси нею, наче до підошви щось причепилося. При цьому спробуй розслабити цю ногу.

Тепер так само потруси іншу.

А потім — руки по черзі.

Уявляй при цьому, що струшуєш весь негатив, який накопичено.

Повтори вправу декілька разів.

# Вправа «Камінчик»

Стисни руки міцно в кулаки.

Наче це два камінчики.

Потримай так секунд 7-10.

Після цього розслаб їх на 15-20 секунд.

Тепер так само напруж усе тіло.

Ти — один великий камінчик.

Через декілька секунд розслабся.

Зверни увагу, чи не залишилися напруженими якісь окремі м'язи. Якщо так, зроби вправу конкретно з ними.

А в кінці повністю розслабся.

Спробуй відчути, як по всьому тілу розливається хвиля релаксу.