

# Упражнения для снятия стресса

---

Эти методы позволяют по-новому взглянуть на любую интересующую тебя проблему.

*(Читай, пробуй, и выбирай то, что ближе)*

**Психологическая служба «Лицея 121»**



# 1. ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ РАЦИОНАЛЬНОГО ПОДХОДА.

(Это упражнение хорошо применять в ситуациях, когда не можешь на что-то решиться.)

---

Раздели лист бумаги на 4 квадрата. И в каждом из них напиши по вопросу:

1. **Что будет, если это произойдёт?**
2. **Чего НЕ будет, если это произойдёт?**
3. **Что будет, если этого НЕ произойдёт?**
4. **Чего НЕ будет, если этого НЕ произойдёт?**



Заполни ответами по своей ситуации. Не спеши, рассмотри вопрос с разных сторон. Постарайся охватить все детали.

## 1. ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ РАЦИОНАЛЬНОГО ПОДХОДА.

(Это упражнение хорошо применять в ситуациях, когда не можешь на что-то решиться.)

---

А потом предлагаю тебе два варианта для анализа написанного:

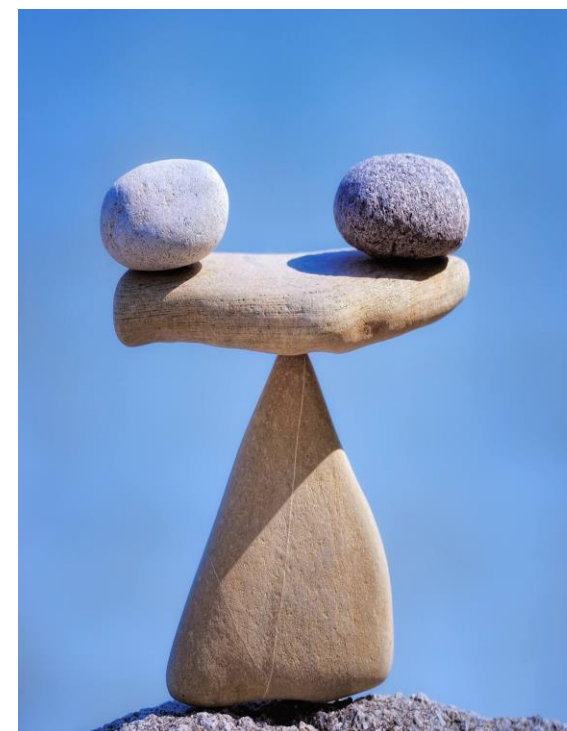
1. Просто сравни все написанные плюсы и минусы и прими решение в зависимости их количества и/или приоритетности для тебя.

2. Изучи вопрос с точки зрения вторичной выгоды.

Например, ты очень хочешь переехать, но никак не решаешься. А в одном из квадратов выяснилось, что в новом городе ты потеряешь положение руководителя. И вдруг "щёлкает": "А ведь именно это сейчас для меня важно!"

И тогда либо действуешь в соответствии со своим выявленным приоритетом и откладываешь переезд до тех пор, пока уже он не станет важнее. Либо пытаешься вписать этот приоритет в желаемые новые условия. Например, найти себе руководящую должность и там. Или организовать какое-нибудь сообщество. Или возглавить маленький кружок по вязанию. Решать тебе.

**Главное - устранить противоречия для своего мозга.**



## 2 . ДЛ Я ЛЮБИТЕЛЕЙ ИГРЫ В АССОЦИАЦИИ

**Эта техника для тех, кто не может понять, что мешает в желаемой сфере.**

1. На листе бумаги напиши интересующий тебя вопрос или утверждение.

Например: "Почему я никак не уйду со старой работы?", - или: "Мои проблемы в отношениях".

Сделай вдох-выдох, и постарайся с выдохом отпустить все-все мысли. И по теме, и не по теме.

2. В столбик напиши 16 ассоциаций, которые будут приходить в голову. Необязательно они должны быть напрямую связаны с твоим вопросом. Просто пиши то, что идёт.

3. Объедини эти слова в пары по номерам: 1-2, 3-4, 5-6 и так далее.

И к каждой паре напиши ассоциацию, которая её объединяет. У тебя получится 8 новых понятий. Объедини их так же в пары, и проделай то же самое. Пока у тебя не останется одна главная ассоциация.



## 2. ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ИГРЫ В АССОЦИАЦИИ

**Эта техника для тех, кто не может понять, что мешает в желаемой сфере.**

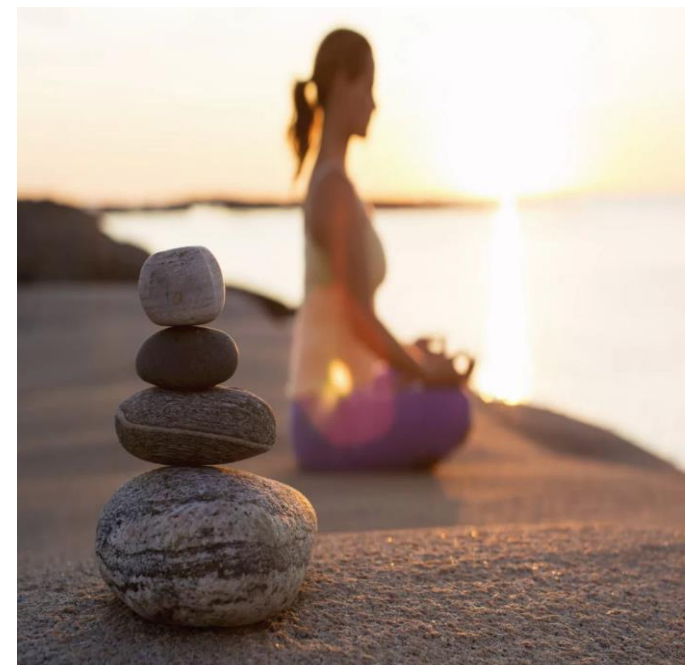
---

**Она и есть ответ на твой вопрос!!!!!!**

И теперь только ты сможешь понять, как именно для тебя связана эта ассоциация и твой вопрос.

Копаться придётся глубоко, потому что на первый взгляд понятия могут быть совсем не связанными. Но стоит разобраться в этом детальней.

В качестве бонуса можешь ещё просмотреть все промежуточные ассоциации и понять, что чаще всего всплывает в голове, и как это тоже связано с твоей проблемой.



### 3. ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЕРИТ В СИЛУ ПОДСОЗНАНИЯ

**Это упражнение для тех, кто долго не может разобраться с проблемой, и готов отпустить контроль и отдать её решение на волю своего подсознания.**

---

Всё очень просто: перед сном, в кровати закрой глаза и представь себе куб любого цвета. Без створок, дверей, подсказок. Внутри него заточена твоя проблема. И, засыпая, представляй себе, как пытаешься открыть его.

Ассоциации, мысли и подсказки, которые придут к тебе во сне или с утра, и станут подсказкой о направлении, в котором находится решение.

Если с первого раза не получилось - попробуй ещё пару ночей.

Возможно, тебе стоит больших усилий довериться подсказкам, которые приходят не из сознательной части мозга

**Просто расслабься. И разреши себе услышать ответ**



## 4. ДЛЯ ТЕХ, КОМУ СТРАШНО

**Этот метод подойдёт тебе, если очень хочешь что-то сделать, но останавливают всевозможные страхи.**

---

Конечно, по-настоящему глубокая работа со страхами ведётся при личной работе: иногда одного упражнения недостаточно.

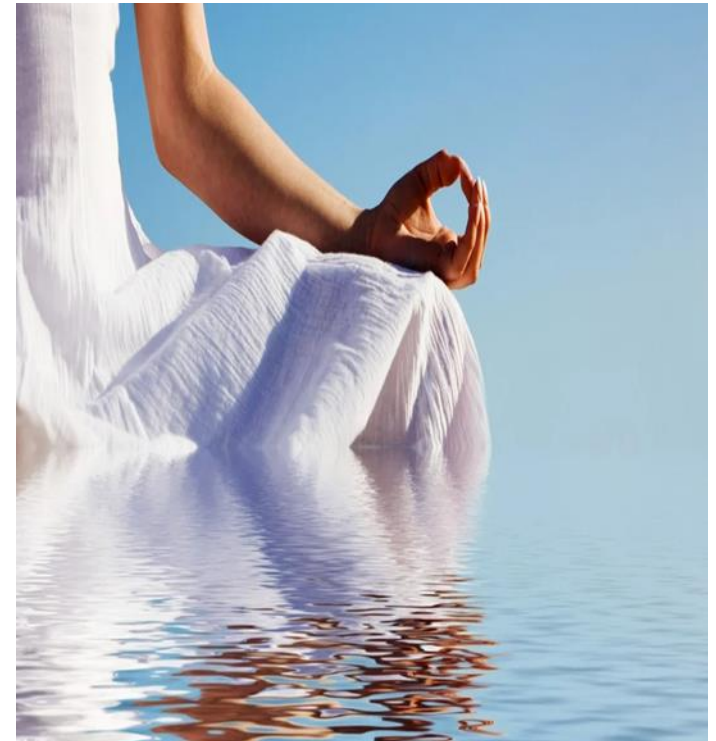
Но оно вполне может помочь тебе снизить тревожность и начать предпринимать первые шаги.

А за действиями, как известно, уже не так и страшно.

Итак:

Представь себе желаемую ситуацию или действие, на которое никак не можешь решиться.

**Выпиши себе на листок бумаги страхи, которые у тебя с ним связаны.**



#### 4. ДЛЯ ТЕХ, КОМУ СТРАШНО

**Этот метод подойдёт тебе, если очень хочешь что-то сделать, но останавливают всевозможные страхи.**

---

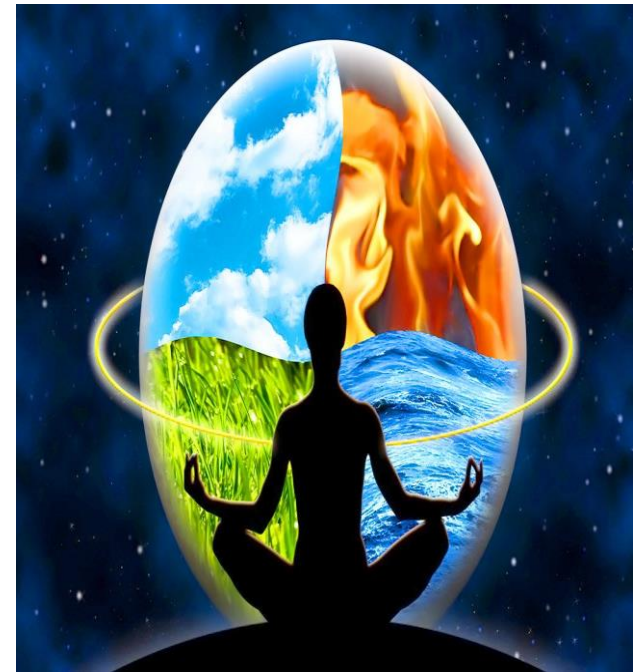
Теперь:

1) Разбери каждый страх подробно. Почему он у тебя? О чём он на самом деле? И: что, на твой взгляд, произойдёт, если случится так, как ты боишься?

Раскрути эту ситуацию.

2) А теперь по каждому из них напиши, как ты сейчас можешь предотвратить нежелательные для себя последствия. Пропиши максимально, по всем затрагиваемым областям.

3) И реши: какие маленькие действия ты можешь начать делать уже сейчас





## 5. ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПИСЬМЕННЫХ ПРАКТИК

через способ «фрирайтинг», который помогает разобраться в огромном калейдоскопе ситуаций.

Суть метода очень проста: в течение 15-30 минут изливать на бумагу всё, что думаешь и чувствуешь по поводу какой-то проблемы. Если по ощущениям времени мало - продолжай, пока не почувствуешь внутренне, что готов поставить точку. Главное - отключи голову и позволь потоку сознания самому литься на бумагу. Не анализируй, пока не допишешь.

Если чувствуешь, что становится только хуже - остановись.

Возможно, данная ситуация глубже, чем ты думаешь, и стоит обратиться за профессиональной помощью. Но в очень многих вопросах этот метод позволяет разобраться самостоятельно и эффективно. Ты можешь начинать по-разному:

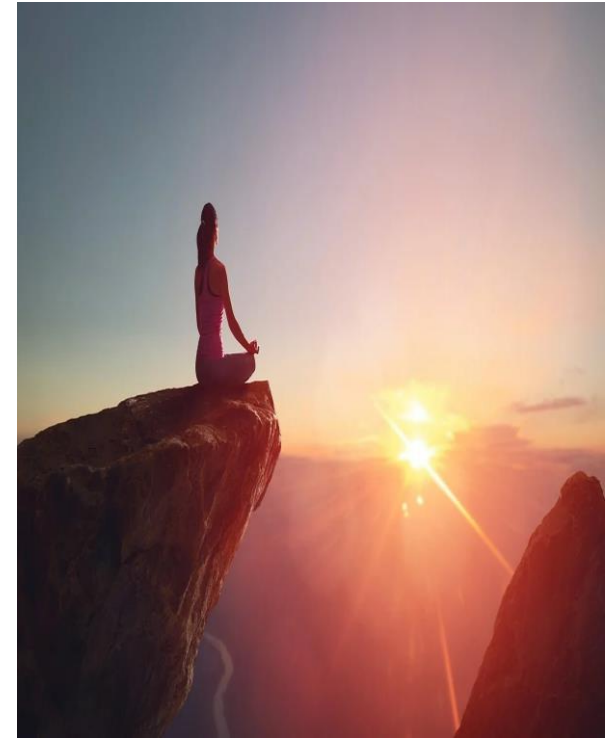
**Сейчас я чувствую, что...**

**Почему меня волнует эта проблема?**

**Так, посмотрим, что я могу сделать в этой ситуации...**

**Привет, дорогая. Хочу прежде всего поддержать тебя...**

**Давай разберёмся, что тебя волнует.**



# Спасибо за внимание

---

Телефон для работы в режиме онлайн консультации

89600469781 Альбина Равильевна

89274275741 Альсина Иршатовна

(скайп,Zoom,ват сап, телеграмм)