

## **Упражнение на снятие психологического напряжения**

Закройте глаза. Займите удобное положение. Сделайте 2-3 глубоких вдохов и выдохов. Вспомните ситуацию, в которой у Вас было хорошее настроение, и Вы ощущали себя победителем, у Вас все получалось. Постарайтесь увидеть эту ситуацию как можно точнее, какое у Вас выражение лица? Где вы находитесь? Что Вас окружает? Как рядом с Вами? Как Вы выглядите? Во что Вы одеты? Постарайтесь увидеть эту ситуацию, как можно точнее, рассмотреть все до мельчайших подробностей.

Постарайтесь услышать звуки, которые Вас окружают. Что это за звуки? Шум за окном? Голоса? Музыка? Постарайтесь услышать эти звуки, которые Вас окружают как можно точнее. Насладитесь ими. Постарайтесь почувствовать эту ситуацию. Почувствуйте, какая температура в помещении. Почувствуйте, как прикасается одежда к Вашему телу. Какие эмоции Вы испытываете в данный момент? Какие ощущения в теле возникают?

Задержите свое внимание на этих ощущениях, а затем представьте, как Вы сохраните эти чувства. Насладитесь этим ощущениями. Потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза. Обратите внимание, как улучшилось Ваше настроение.

