

ДЫШИ И СЧИТАЙ



Ты испытываешь страх перед взлетом или посадкой самолета? Чтобы избавиться от стресса, сделай эффективное упражнение на дыхание. Оно активизирует парасимпатическую нервную систему, то есть ту часть нервной системы, которая отвечает за расслабление.

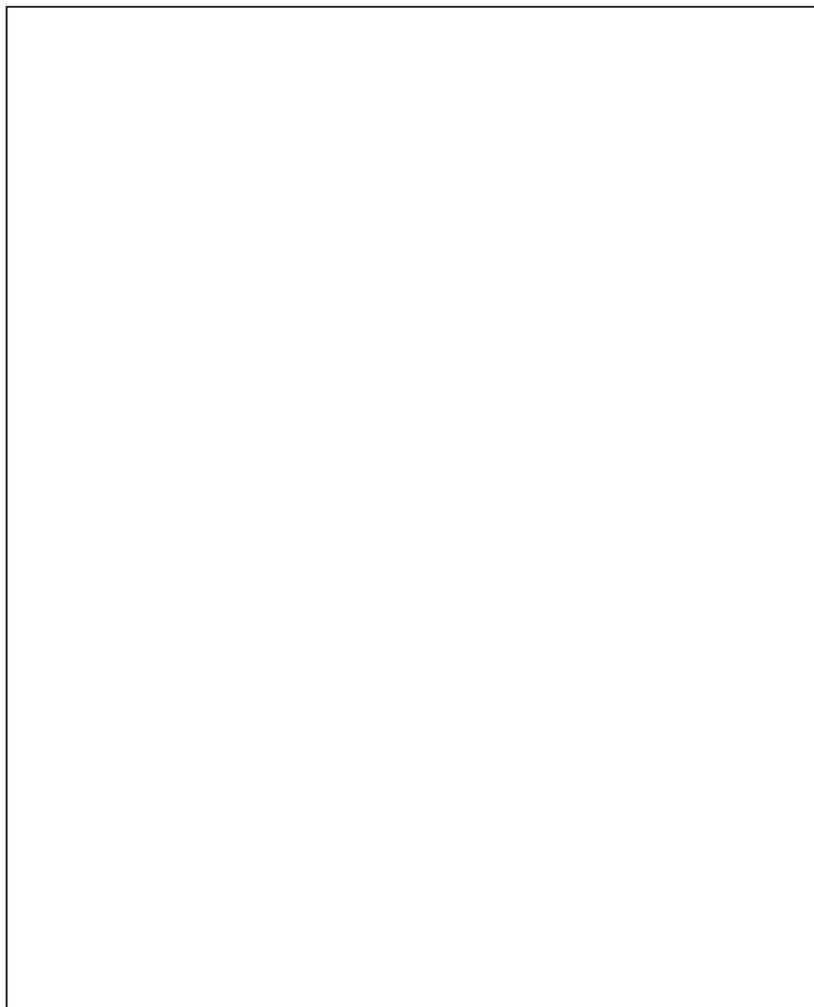
- Сядь прямо. Равномерно распредели вес на обе ноги.
- На вдохе мысленно подними руки.
- На выдохе так же мысленно верни руки в исходное положение вдоль тела.
- В конце выдоха задержи дыхание на 6–10 секунд. При этом считай мысленно от 1001 до 1006 или 1010. Определи, какой временной промежуток для тебя наиболее комфортен.
- Повторяй упражнение в течение двух-трех минут: вдох – мысленно руки вверх – выдох – мысленно руки вниз – задержать дыхание и снова считать от 1001 до 1006 или 1010.

1001, 1002...



КАКОЕ ЛИЦО У ТВОЕГО СТРАХА?

А ты смог бы нарисовать один из своих страхов? Само собой, от тебя не требуется создавать шедевр – сделай спонтанный набросок, образ страха. Это может быть только цветовая композиция или человечек из черточек – все, что тебе придет в голову в этот момент.



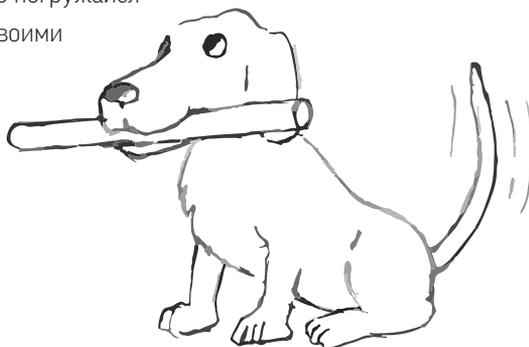
- Изобразив свой страх, поговори с ним и спроси, что ему от тебя нужно. Это поможет расслабиться.

ТЫ МОЖЕШЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ



Ты боишься собак? Тогда самое время посетить площадку для дрессировки. Может быть, тебе удастся понаблюдать за щенками во время игрового урока или погулять с группой владельцев собак. Попроси тренера-кинолога рассказать о поведении собак и объяснить тебе, как общаться с крупными и мелкими четвероногими, не испытывая при этом страха. И тогда ты, возможно, поймешь, что отдельные поступки этих животных, которые казались тебе опасными, таковыми не являются, а ты воспринимал их так по незнанию. В школе дрессировки собак ты сможешь научиться уверенному обращению с ними, и в будущем будешь чувствовать себя более спокойно, когда встретишь на своем пути собаку. Если это не страх перед собаками, а нечто другое, постепенно погружайся в ситуации, в которых ты столкнешься со своими страхами лицом к лицу.

Запиши, какой положительный опыт ты приобрел после того, как бросил вызов своим страхам.



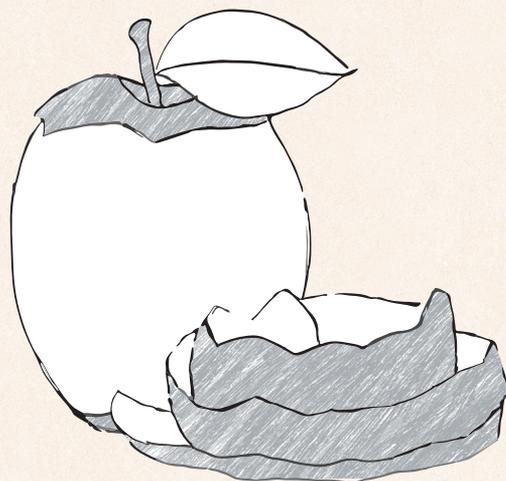
НАСЛАДИСЬ ЯБЛОКОМ!



Отвлечь тебя от страхов может простое яблоко! Ешь его, вдумчиво пережевывая по восемь-десять раз, кусочек за кусочком.

Доказано, что жевательные движения снижают стресс и помогают справиться со страхом. На всякий случай положи в карман пачку жевательной резинки и при необходимости воспользуйся ей.

► Запиши, какие вкусовые нюансы ты ощущаешь.



Это интересно!

КАК СТРАХ ЗАСТАВЛЯЕТ СРАЖАТЬСЯ ИЛИ СПАСАТЬСЯ БЕГСТВОМ

Страх жизненно необходим! Он предупреждает тебя об опасности и позволяет мгновенно реагировать. За это отвечает миндалевидное тело в лимбической системе мозга. Когда сигнал опасности активизирует его, миндалевидное тело тут же связывается со стволом мозга, вызывая непосредственную физическую реакцию из рациональной части головного мозга.

Все это занимает считанные доли секунды: ты еще не осознал, грозит ли тебе опасность среди уличного движения, а весь твой организм уже поднят по тревоге и мозг принимает решение, сражаться или бежать. Если бы ты сначала рассуждал, действительно ли существует некая опасность, могло бы быть уже слишком поздно.

Эта реакция активизирует в теле все отделы, отвечающие за выживание организма: слух и зрение обостряются, мышцы приходят в тонус, увеличивается частота сердцебиения, повышается кровяное давление, учащается дыхание, человек начинает потеть и дрожать. А все, что в этот момент не нужно, подавляется, например процесс пищеварения. Когда опасность миновала, организм возвращается в нормальный режим.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

