

## ТІЛЕСНІ ВПРАВИ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ СТРЕСУ



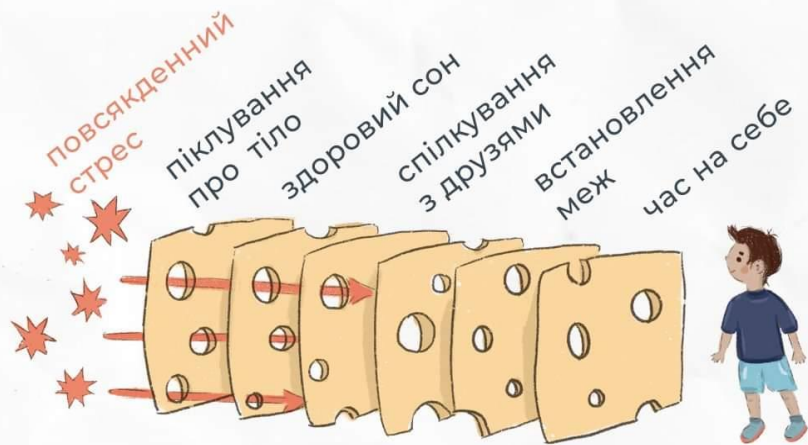
### РОЗСЛАБЛЕННЯ ЗА ДЖЕЙКОБСОНОМ

Виконувати сидячи. Почати, наприклад, з рук: на вдиху підняти й стиснути кулаки до 10 секунд (або до виникнення почуття дискомфорту), на видиху — повільно опустити й розслабити. Далі — ноги: підняти, натягнути носки, напружити до 10 секунд, з видихом опустити.

Таким способом можна пройтися по всьому тілу. Наприкінці потримайте в напруженні й розслабте плечі та м'язи обличчя.



## «СИРНА» МОДЕЛЬ ПІКЛУВАННЯ ПРО СЕБЕ



\*один шматок не зможе повністю захистити вас,  
тому використовуйте їх якомога більше

## МЕТЕЛИК МЕТЕЛИК

ну, кладіть долоні навхрест на грудну клітку, прислухайтесь до свого дихання. Якщо пальці торкалися ключиць, прислухайтесь до свого дихання.

Поплескуйте руками 40-60 разів на хвилину, приблизно в ритмі серця. Виконуйте 2-3 хвилини.

Ваші півкулі мозку працюють синхронно, обидві півкулі мозку допомагають стабілізувати емоційний стан, «заземлитися» і заснути.