Дневник самопомощи



В дневнике

Когда ничего не хочется

Как «все» успеть?

Как настроиться на учебу?

Устанавливаем дружеские отношения с одногруппниками

Если друг оказался вдруг...

Когда поссорился с...

Как нормализовать свое эмоциональное состояние

Тревога. Признаки и способы борьбы с ней

Техники самопомощи в сложных ситуациях

Тесты для самопознания

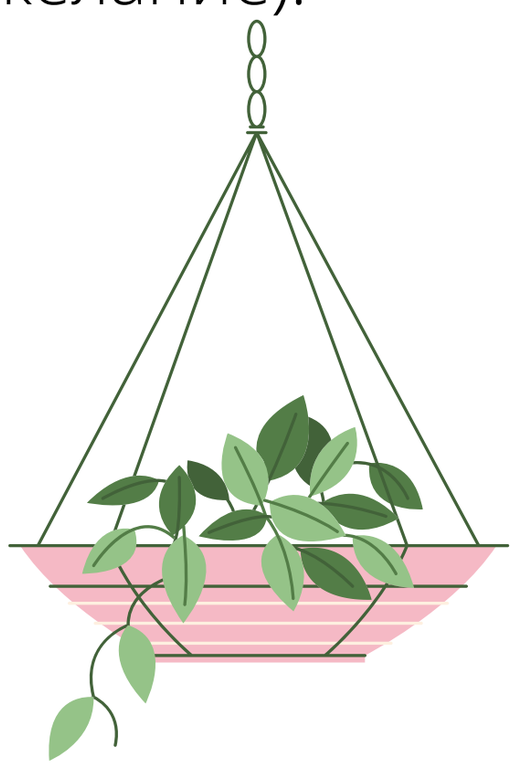


Когда ничего не хочется

У многих людей бывают периоды в жизни, когда любые дела становятся в тягость. Иногда бывает, что это обычная усталость, и здесь помогает – просто выспаться. Но если подобное наблюдается достаточно часто, то стоит задуматься о том, что происходит в твоей жизни в текущий момент.

Что же делать, когда ничего не хочется?

- Относись к себе бережно и нежно, прими то состояние, которое у тебя сейчас.
- Прислушайся к себе: чего тебе хочется, какие мысли приходят (бывает, что состояние "когда ничего не хочется" приходит в ответ на подавленное желание).
- Побалуй себя любимыми делами, едой и т.п.
- Откажись на время от социальных сетей. Устрой интернет-детокс.
- Разреши себе ничего не делать.
- Старайся ложиться спать до 11 вечера.
- Не совершай действий в ущерб здоровью.





Более подробная информация на сайте:

Искусство маленьких шагов

Когда ничего не хочется

При состоянии, когда "ничего не хочется" крайне сложно сделать что-либо, но есть случаи, когда это необходимо. Здесь на помощь приходит "искусство маленьких шагов".

Для этого выполняйте всего 4 пункта:

1. Для начала нужно поставить себе цель/задачу. Понимание того, что ты все-таки чего-то хочешь – основа всего. Правильно сформулированная задача – 60% успеха.

2. Ищем ресурсы. Найти энергию на действия сложнее. Ею нужно наполниться прежде, чем приступать к действиям. Правильное и разнообразное питание, здоровый сон, ваши личные хобби и увлечения, физические нагрузки – вот источник энергии. При этом нужно учесть, что текущий уровень энергии достаточен только для выполнения текущей задачи.

3. Начинай идти маленькими шагами, но каждый день. Даже если будешь выделять только одну минуту. А вообще просто встань, возьми и сделай. Не хочешь, не делай. Главное помни, что случилось, то и цель.

4. Не знаешь, как быть дальше и что делать – выйди на прогулку и иди до тех пор, пока не поймешь, как быть дальше.



Как "все" успевать?

Как "все" успевать?

Одна из причин, которая останавливает многих на старте важных дел – это неумение управлять временем

Научиться **управлять своим временем**, быть продуктивным, грамотно планировать и успевать делать все важные дела – это навык, которому вполне **реально научиться**

Каждый человек индивидуален и живет в своем собственном темпе. Главное - найти свои рабочие инструменты тайм-менеджмента и научиться ими пользоваться

Более подробная информация на сайте:

Вот десять принципов от гуру тайм-менеджмента Глеба Архангельского, которые вам помогут управлять своим временем

Как "все" успевать?

- Планируйте не более 10 дел в день.
- Выделяйте главные дела и приступайте в первую очередь к ним.
- 20% дел дают 80% результата, выявите какие это дела.
- Фиксируйте все задачи к исполнению письменно.
- Не создавайте много списков, храните весь список задач в одном месте.
- Быстровыполнимые задачи выполняйте сразу.
- Дробите большие задачи на подзадачи.
- Учитывайте свои биоритмы при составления графика.
- Начав дело, доводите его до завершения.
- Мультизадачности не существует, это миф. Сосредоточьтесь на выполняемой задаче.

Важным является умение планировать.

Техника планирования

1. Вечером составьте перечень дел на завтра. Не забудьте включить перерывы и «резерв» времени.
2. Установите последовательность дел. Учитывайте, какие дела являются более приоритетными, и то, какие дела необходимо выполнить в определенное время.
3. Примерно рассчитайте, сколько времени требуется на выполнение каждого дела.
4. Подсчитайте, сколько времени займет выполнение всех дел. Перенесите несрочные дела, которые не успеете выполнить завтра, на последующие дни. Делегируйте дела, которые могут выполнить другие люди.
5. Утром откорректируйте план и приступайте к его выполнению.



Используйте для наглядности разные цвета. Это удобно делать в приложении "Календарь"

Как настроиться на учебу?

Определяющим моментом в правильном настрое является грамотная мотивация.



Мотивация

Вернуть мотивацию поможет простой вопрос: «Для чего я получаю образование?». Ответы нужно выписать на листок и чаще в него заглядывать. Если причиной является желание угодить матери или отцу, получить отсрочку от армии или еще немного посидеть на шее у родителей, то пора задуматься о своих целях. Не следует растрачивать жизнь попусту.

Установи на экран компьютера мотивирующую картинку или повесь изображение своей цели в поле зрения.

Аффирмации

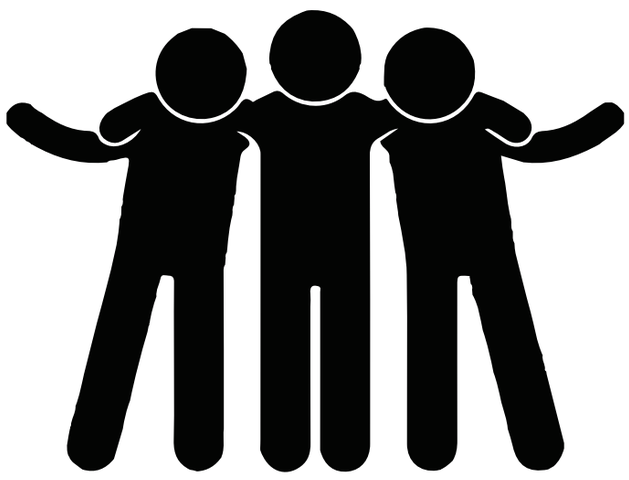
Простым, доступным инструментом формирования правильного внутреннего настроя на учебу являются аффирмации. Можно говорить такие фразы, как «Я учусь с удовольствием!», «Я легко добиваюсь успеха в учебе!» или придумать что-то свое. Чтобы перепрограммировать сознание, каждое позитивное утверждение нужно многократно произносить или писать на бумаге.

Организация рабочего места

Стоит только избавиться от ненужных вещей, как появляется энергия и желание развиваться. Беспорядок отвлекает от важных дел, ведь любой лишний предмет в рабочей зоне – это лишняя мысль.







Как настроить-ся на учебу?

Режим

Чтобы выработать рефлекс правильного режима, нужно ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, включая выходные дни. Продолжительность сна должна составлять не менее 8 часов. По данным исследований регулярное засыпание позже 23 часов колоссально снижает умственные способности.

Конспектирование лекций

Придумай систему сокращений слов – иероглифы, пиктограммы, стенография и т.п. Используй пространственные записи фраз и фрагментов лекций (в виде схем + расположение на листе тетради). Переформулируй фразы преподавателя для удобства записи. Пользуйся цветом (заголовки, выделение главного, разными цветами – текст разной важности).

Готовься к экзамену

Учи по вопросам, которые связаны между собой, чтобы по ответу на один вопрос ты мог вспомнить ответ на другой. Если вопросы даны списком, сгруппируй их по темам. Сразу выясни, где найти ответы на какие вопросы, и ответов на какие вопросы в принципе нет. Реши, с каких вопросов начать учить: со сложных или с простых.



Подробнее смотри здесь:

Устанавливаем дружеские отношения с одногруппниками

Обучение в ВУЗе сложно представить без общения со своими одногруппниками. Но порой непросто освоиться в новом коллективе.

Как влиться в новый коллектив?

Научись общаться с теми, кто мешает учиться, ассертивные технологии (умение сказать «нет») творят чудеса

Задавай различные вопросы, не «комплексуй», будь собой, все такие же, как и ты

Будь оптимистом, носителем позитивной информации

Старайся быть в гуще событий

Найди союзников в обучении

Научись выступать публично (отвечать у доски), адреналин от публичных выступлений сделает твою жизнь более яркой

Будь открытым к новым знакомствам

Более подробная информация:

Устанавливаем дружеские отношения с одногруппниками

Игры для новой компании

Отличным способом для знакомства в новой компании являются — игры. Вот несколько игр для вас, которые позволят познакомиться поближе, а также хорошо и весело провести время.

Устанавливаем дружеские отношения с одногруппниками

"Контакт"

Выбирается ведущий, который задумывает слово и называет его первую букву, а другие игроки пытаются его отгадать. Каждый игрок придумывает слово на эту букву и старается объяснить его другим игрокам. Если игрок догадывается, какое слово было загадано, то говорит «Контакт» и называет слово. Игра заканчивается, когда игроки угадывают загаданное слово.

"Я никогда не..."

С помощью этой незамысловатой игры можно ближе познакомиться с людьми. Фишками этой игры служат любые предметы, такие как монетки, зубочистки и так далее. Игра начинается так: первый участник говорит то, что не делал никогда в жизни («Я никогда не ...»).
Все остальные участники игры, которые делали это, должны отдать по одной фишке этому игроку. Побеждает тот, у кого к концу игры на руках самое большое количество фишек.

"Портретист"

Каждый игрок пытается нарисовать кого-то, а игроки угадать, кто это. Это может быть кто-то из присутствующих, либо из известных личностей. Для большего интереса следует рисовать левой рукой правшам, а левшам правой.

"Два факта, одна ложь"

Каждый игрок сообщает о себе 3 факта, 2 из которых правда, а один ложь. Другие игроки должны угадать тот факт, который неправдивый. Потом ход переходит к следующему игроку.

Если друг оказался вдруг…

Если тебе тяжело заставить себя созвониться или встретиться с кем-то из друзей, то пришло время серьезно задуматься, тех ли друзей ты впустил в свою жизнь.

Речь идет о друзьях, которые делают твою жизнь хуже. Приносят неприятности и сложности. От мыслей о них моментально возникает напряжение.

Как их узнать?

1. Твой друг постоянно отменяет ваши встречи.
2. Друг критикует все, что ты делаешь.
3. Друг плохо отзывается о тебе за спиной.
4. Друг пытается подавить и «переплюнуть», показать, что ты хуже.
5. Друг пытается «держать тебя на привязи».
6. Если друг делает постоянно акцент в отношениях на алкоголь, то стоит задуматься, а дружба ли это или это уже алкогольная зависимость.
7. Если друг постоянно третирует словами «выбирай, я или он», то стоит задуматься.

Что делать?

Если друг оказался вдруг...

1. Честно поговори. Расскажи другу о своих волнениях. Порой это помогает прояснить ситуацию: иногда человек становится замкнутым и нелюдимым из-за плохого самочувствия, а ты здесь совсем ни при чем.
2. Увеличь дистанцию. У всех в жизни бывают проблемы. Возможно, твой друг (подруга) переживают кризис, настолько личный, что не может поделиться им даже с тобой. Возможно, спустя 2-3 месяца все придет в норму.
3. Сохраняй объективность и свое мнение в любой ситуации. Не позволяй прошлому влиять на настоящее. Все люди меняются, и тот, кто был несколько лет назад тем, с кого стоит брать пример, сегодня может измениться в худшую сторону или просто ошибиться.
4. Если чувствуешь, что не согласен, говори твердое «нет». Не иди на уговоры. Отношения с настоящими друзьями из-за этого не портятся.
5. Не бойтесь расстаться. Сначала будет тяжело и потому, что ты привык к человеку, он был тебе дорог, и потому, что всегда сложно и страшно что-то менять. Но что ни делается, то к лучшему. В твою жизнь придет новый человек. Настоящий, верный друг. Но, чтобы он пришел, нужно освободить для него место.

Оцени по 10-ти бальной шкале, как часто ты испытываешь напряжение и сложности в общении со своим другом?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Предприми предложенные шаги в течение одной недели

Отследи и оцени изменения. Насколько эффективными были эти действия?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Если друг оказался вдруг...

Как улучшить взаимоотношения с другом?
Как провести весело время?
Как узнать друг друга лучше?
Во что поиграть в большой компании?

Ответы на все эти вопросы на следующей странице

Если есть вопросы звони: 89888435648

Узнать по теме больше можно здесь:

Разрежь и поиграй

Разрежь вопросы на полоски, сложи в «шляпу». По очереди с друзьями отвечайте на вопросы

Назови 5 наиболее притягательных для тебя качеств в противоположном поле.

Опишите дом твоей мечты.

Кем ты мечтал стать в детстве? Почему?

Если бы ты мог получить любую волшебную силу, то какую бы ты выбрал? Почему эту? Для чего ты бы ее применяли?

Твой самый большой страх.

Ты мог бы любить одного человека всю жизнь? Почему ты так думаешь?

Если бы ты мог стать кем угодно, то кем бы ты стал? Почему?

С кем из родственников у тебя самые лучшие/худшие отношения? Почему?

Когда ты слышите слово «любовь», что ты представляешь?

Назови 5 наиболее неприятных для тебя качеств в противоположном поле.

Какая твоя самая заветная мечта?

По твоему мнению, какая самая неблагодарная работа?

Расскажите о своем самом главном достижении в жизни

Если бы ты выиграли в лотерею и получил миллион долларов, что бы ты с ним сделал?

Какое место ты бы обязательно посетил?

Назови 5 наиболее притягательных для тебя качеств в представителях твоего пола.

Хотел бы ты жить вечно? Почему?

Как ты представляете себе человека, который станет твоим мужем (женой)?

От каких привычек ты хотел бы избавиться и почему?

В тебя больше плохого или хорошего? Почему ты так думаешь?

Назовите 5 своих качеств, которые ты в себе ненавидишь

С каким персонажем из фильма, книги, игры или с каким реальным человеком ты себя ассоциируете? Что у вас общего?

Где находится грань между парнем-подкаблучником и заботливым парнем?

Как ты думаешь, люди меняются? Или они просто скрывают свою истинную сущность. Почему ты так решил?

Расскажи самый смешной случай из твоего детства, который ты услышал от своих родителей.

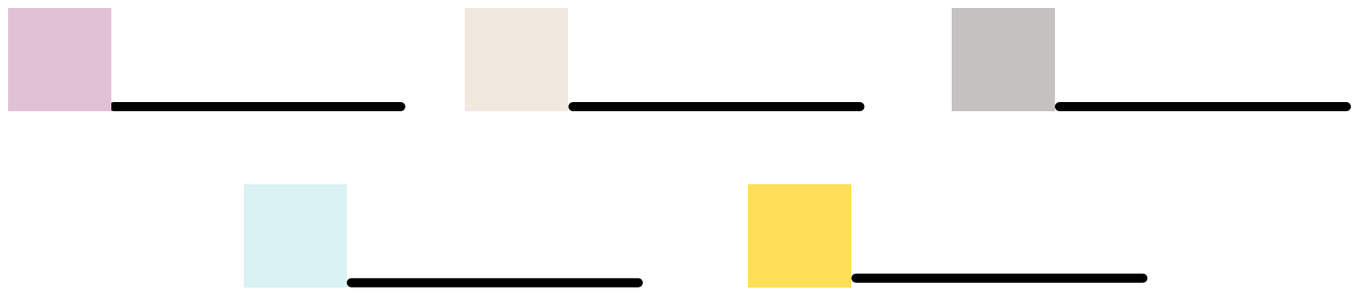
Когда поссорился с...

Конфликты - неотъемлемая часть нашей жизни, и как бы нам не хотелось избежать их, увы, это невозможно. Но мы можем научиться их регулировать.

Предлагаем тебе пройти короткий тест и определить, какими стратегиями ты чаще всего пользуешься. Прочти высказывания в квадратах, отметь те, которые тебе подходят.

Для меня в приоритете только собственные интересы	Редко говорю о том, что мне не нравится в отношениях	В конфликте легко иду на компромисс	Жду, пока конфликт не разрешится сам собой
Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого	Могу оказать давление, чтобы выиграть в споре	Я легко соглашаюсь с требованиями своего оппонента	Я стараюсь не задеть чувств другого
Зачастую откладываю решение конфликта на потом	В ущерб себе иду на уступки	Открыто говорю о своих чувствах	Признаю важность своего и чужого мнения
Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои	До конца отстаиваю свою позицию	Всегда стараюсь учесть интересы каждого	Мои интересы зачастую остаются без внимания
Мне кажется разумным предложить среднюю позицию в конфликте	Соглашаюсь со всем, чтобы избежать конфликта	Всегда выслушиваю мнение другого и стараюсь его понять	Открыто высказываю свое негодование

Подсчитай сколько раз ты отметил квадраты каждого цвета. Наиболее часто встречающийся цвет указывает на доминирующую стратегию поведения в конфликте.



Избегание

Ты стараешься избежать конфликта и откладываешь его решение на потом

Приспособление

Ты готов жертвовать своими интересами и желаниями для сохранения отношений с человеком

Эти стратегии полезны, если:

- предмет конфликта не имеет для тебя существенного значения;
- это конфликт с неравным по статусу оппонентом (себе дороже).

Но (!) в длительных отношениях такие стратегии будут мешать, поскольку тобою могут начать манипулировать.

Когда поссорился с...

Сотрудничество

Ты стремишься решить конфликт таким образом, чтобы в выигрыше были все

Компромисс

Ты готов пойти на уступки, чтобы добиться частичного удовлетворения как своих интересов, так и интересов оппонента

Эти стратегии являются конструктивными, потому что ты открыт к обсуждению конфликтной ситуации, и дорожишь отношениями с человеком.

Соперничество

Для тебя важно одержать победу в конфликте и отстоять свои интересы

Это нормально, если исход конфликта важен для тебя, к тому же ты не заинтересован в длительных отношениях с человеком.

Важно знать свою стратегию поведения в конфликте и корректировать ее в зависимости от ситуации и целей.

Рекомендаций, способные помочь в разрешении конфликтной ситуации

Обговори ситуацию в подходящий момент

Прежди пока эмоции утихнут и в спокойном состоянии приступи к обсуждению ситуации.

Отличай факты от интерпретации

Приучи себя задавать вопрос: «А как еще можно к этому относиться? Что еще может означать такое поведение?» Твоя интерпретация может отличаться от того, что думает твой оппонент.

Умей выслушивать

Выслушай все, о чем скажет другой, и после задай уточняющие вопросы. Постарайся понять, что он чувствует и чего хочет.

Когда поссорился с...

Говори о своих чувствах

Говори о своих чувствах, не обвиняя другого. Используй конфликт для развития отношений и прояснения ситуации.

Запасись терпением

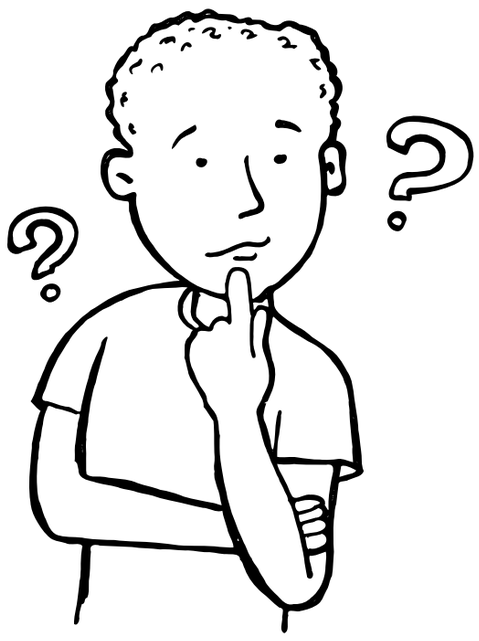
Иногда на решение конфликтной ситуации может потребоваться время. Помни, что решать проблемы постепенно – это нормально.

Дай время отношениям восстановиться

Продолжай налаживать отношения с человеком. Положительные эмоции сгладят оставшееся напряжение.

А если тебе интересно узнать про свои стратегии поведения чуть больше, предлагаем пройти тест в разделе «Тесты для самопознания».





Как бы ты решил конфликтную ситуацию, описанную ниже и как бы ее решил твой друг?
Понаблюдай за своей стратегией и способом поведения в конфликте, а затем опроси друга.

Когда поссорился с...

Ситуация

Между тобой и близким тебе человеком возник конфликт, в ходе которого, на эмоциях, вы наговорили друг другу много неприятного. Вы оба понимаете, что виноваты и перешли черту, однако никто из вас не стремится к урегулированию конфликта первым. Эта ссора вносит ощутимое напряжение в компанию ваших общих друзей, с которыми вы иногда совместно проводите время. Как ты решишь эту ситуацию?

Еще больше полезной информации по этой теме ты можешь найти здесь:

Как нормализовать свое эмоциональное состояние

У меня нестабильное эмоциональное состояние?



Зачем мне специалист?



- Вдруг есть еще какая-то причина моих волнений? Не всегда причины волнений можно увидеть самому.
- Может, пройти какой-то курс лечения? Попить какие-то лекарства, витамины и все станет на свои места? Все так просто???
- Хочу получить профессиональную консультацию (психолога, психотерапевта, эндокринолога и т.п.).
- Хочу победить все мои проблемы, одну за одной и мне нужен хороший алгоритм действий, множество вариантов успешных действий.



Я хочу справиться со своими проблемами сам!!!

- Это круто!!!
- Пока помощь не пришла, все равно все будешь делать сам.
- Специалист постарается, чтобы ты сам всего достиг, только более оптимальным путем.
- Есть риски… Можно упустить что-то важное…
- Есть ситуации, когда действительно нужна экстренная самопомощь (и помощь окружающих).

Мне нужно просто снять стресс?

Как нормализовать свое эмоциональное состояние

- Активность: делай то, что доставляет удовольствие.
- Помогай другим людям.
- Сравни себя с людьми, которые находятся в более сложной ситуации, вспомните собственный опыт преодоления более сложных ситуаций.
- Постарайся вызвать у себя положительные эмоции, например, за счёт чувства юмора.
- Временно отстранись от проблемы, на некоторое время займись чем-то другим.
- Заставь себя думать о чём-то не связанном с проблемой.
- Займись чем-то, что поможет испытать другие интенсивные ощущения (например, прими холодный душ).





Ищи альтернативу

- Улучи момент, когда ты сможешь спокойно обдумать происходящее.

- Спокойно и безоценочно вспомни цепочку событий, которые нарушили твое эмоциональное равновесие.

- Найди, что именно, какое событие запустило твое нестабильное эмоциональное состояние.

- Придумай несколько вариантов того, как успокоиться в такой момент, что можно предпринять в этой ситуации.

- Действуй в реальной ситуации, если что-то не получится, вновь обдумай и скорректируй своё поведение.





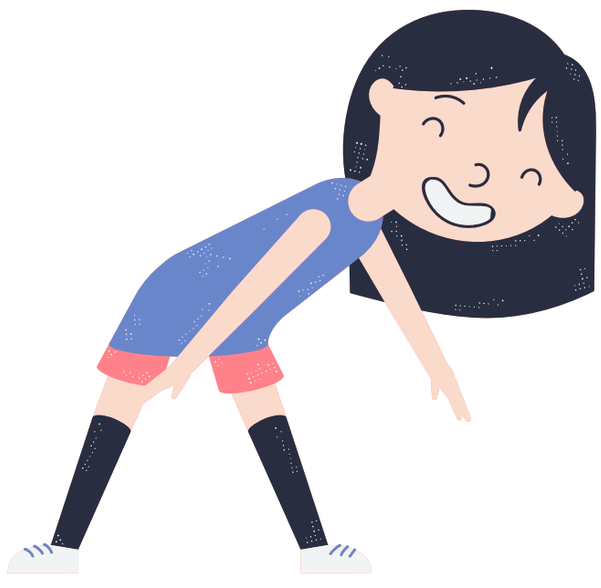
Постарайся сохранить самоуважение в проблемной ситуации

- Будь справедлив к себе и к собеседнику.
- Не извиняйся более одного раза, если ты поступил неправильно.
- Не отказывайся от своей системы ценностей и от того, во что ты веришь. Не позволяй другим людям заставлять тебя делать то, что не соответствует твоим ценностям.
- Не лги. Ложь не только вредит взаимоотношениям, но и уменьшает твоё уважение к самому себе.

Позаботься о своём здоровье

- Не принимай препараты, которые не были выписаны врачом.
- Избегай недостаточного или избыточного сна (рекомендуется спать восемь часов в сутки).
- Физические упражнения помогают выработке эндорфинов, что способствует положительным эмоциям.

Более подробную информацию смотри здесь:





Тревога. Признаки и способы борьбы с ней

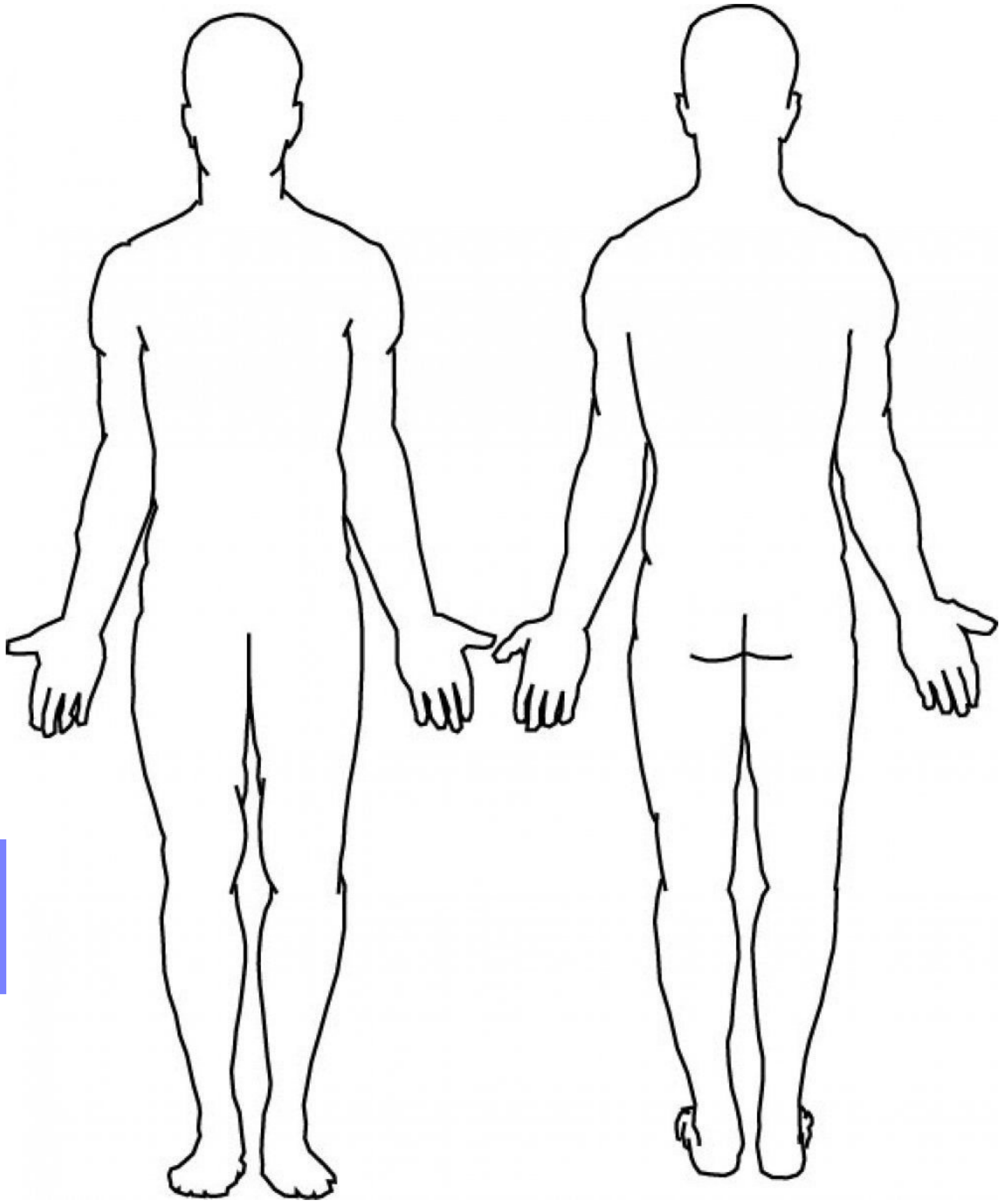
Тревога – одна из естественных эмоций человека. Она сообщает человеку об опасности или угрозе жизни, которую необходимо избежать.

Признаки тревоги

- Расстройства сна
- Отказ от усилий
- Трудности с концентрацией внимания
- Чрезмерное планирование
- Чрезмерный гнев, негатив, неуступчивость
- Перфекционизм и высокие ожидания



Закрась на фигуре человека место или места, где ты чувствуешь тревогу



Прочитать про то, как работать с телом можно на следующей странице.

Техника «Уважение к своему телу»

1. Сидя или лежа, закрой глаза и внимательно пройдись мыслями по телу сверху вниз и снизу-вверх. Последовательно переводи свое внимание от одного участка тела к другому. Последовательность можно выбрать такую: стопы, голени, колени, бедра, ягодицы, тазовая область, живот, спина, шея, лицо, голова. Может не получиться с первого раза. Тогда попробуй сосредоточиться на дыхании: прочувствуй вдох и выдох. Ощути, как наполняется грудная клетка, округляется живот, как ты вдыхаешь прохладный, а выдыхаешь тёплый воздух. После этого попробуй еще раз просканировать тело внутренним взором.

Есть ли область, которую ты не чувствуешь? Есть ли что-нибудь, что ты не любишь и называешь отвратительным или неприятным? Обрати внимание на эту область. Есть ли у нее отличительная особенность: цвет, звук, вид, температура, строение, плотность, напряжение – или какие-нибудь иные ощущения?

В результате ты получишь контакт с телом, большее и лучшее понимание своих чувств и ощущений, расслабление и укрепление организма.

Можно продолжить. Отойди в сторонку (желательно, чтобы тебя не видели).



2. Попробуй наладить дыхание (вероятно, ты его задерживаешь от тревоги, обрати внимание), попробуй подышать секунд 30-40 глубоко, в том темпе, который тебе удобен, но ровно.

3. Встань в наиболее устойчивую позу, поставив ноги так, будто это корни дерева. Ощути, как ты крепко стоишь на земле, и твои ступни плотно прилегают к полу (нам, как и животным, спокойнее, когда мы ощущаем/замечаем, что находимся на земле, а не в подвешенном состоянии (не падаем) – тело чувствует, что мы в безопасности, психологически тоже безопаснее) – 30-40 секунд.

4. «Руки-плети». Попробуй максимально сделать тело «резиновым», наклонившись, опустив и расслабив руки, шею, торс. Найди максимально комфортное положение и покачайся.

5. Потихоньку выпрямись и хорошенько протрясись (когда тревожно, наш организм мобилизуется и тело «трясет»). Обычно люди пытаются избегать этого и стараются совладать с дрожью. Предлагаем поддаться ему и даже усилить, дать организму то, что он хочет. Так ты сможешь более расслаблено и спокойно себя ощущать для того, чтобы дальше справляться со стрессом «головой». Если нет возможности выполнить весь этот цикл, сделай что-то одно – то, что сейчас удобнее всего.



Попробуй другие техники, помогающие справиться с тревогой

Для уменьшения тревожности нужно, чтобы ты сконцентрировался на настоящем моменте.

Вот упражнение:

- Перечисли 5 вещей, которые видишь.
- Перечисли 4 вещи, которые слышишь.
- Перечисли 3 вещи, к которым можешь прикоснуться.
- Перечисли 2 вещи, запах которых ощущаешь.
- Назови вкус, который ощущаешь.

Упражнение можно выполнять про себя, мысленно перечисляя ощущаемые вещи, или выполнять его с кем-то вместе.

Поговори с кем-нибудь

Если тебе не удается переключить внимание и избавиться от тревоги своими силами, то свяжись с человеком, которому ты доверяешь и поговори с ним о своем самочувствии. Такие беседы дают возможность взглянуть на ситуацию с другой стороны и дать новые идеи о том, как справиться с тревогой.



Техника «Справляемся с тревожными мыслями»

Классическая копинговая (помогающая совладать со стрессом) техника.
Попробуй составить подобную таблицу, касающуюся твоих переживаний.

Пугающее событие	Непроизвольные, тревожные мысли	Оспаривание, альтернативные варианты	Более полезная мысль
Первый экзамен у строго преподавателя	Не получу хорошую оценку. Студенты старших курсов говорят, что у него сложно получить хорошую оценку	Чего это я сравниваю свои знания со знаниями других студентов, которых я даже не знаю. Были же студены, которые сдавали этот экзамен на «отлично», если нет – я буду первым	Я хорошо знаю этот предмет и довольно неплохо владею темой

Тревога. Признаки и способы борьбы с ней



Более подробная информация на сайте:

Техники самопомощи в сложных ситуациях

Дыхание по квадрату

Дыхательные упражнения успокаивают дыхание и сердечный ритм, снижают напряжение и убирают тревогу.

Для начала найди глазами прямоугольный предмет: картину, окно или дверь.

Далее идем по шагам:

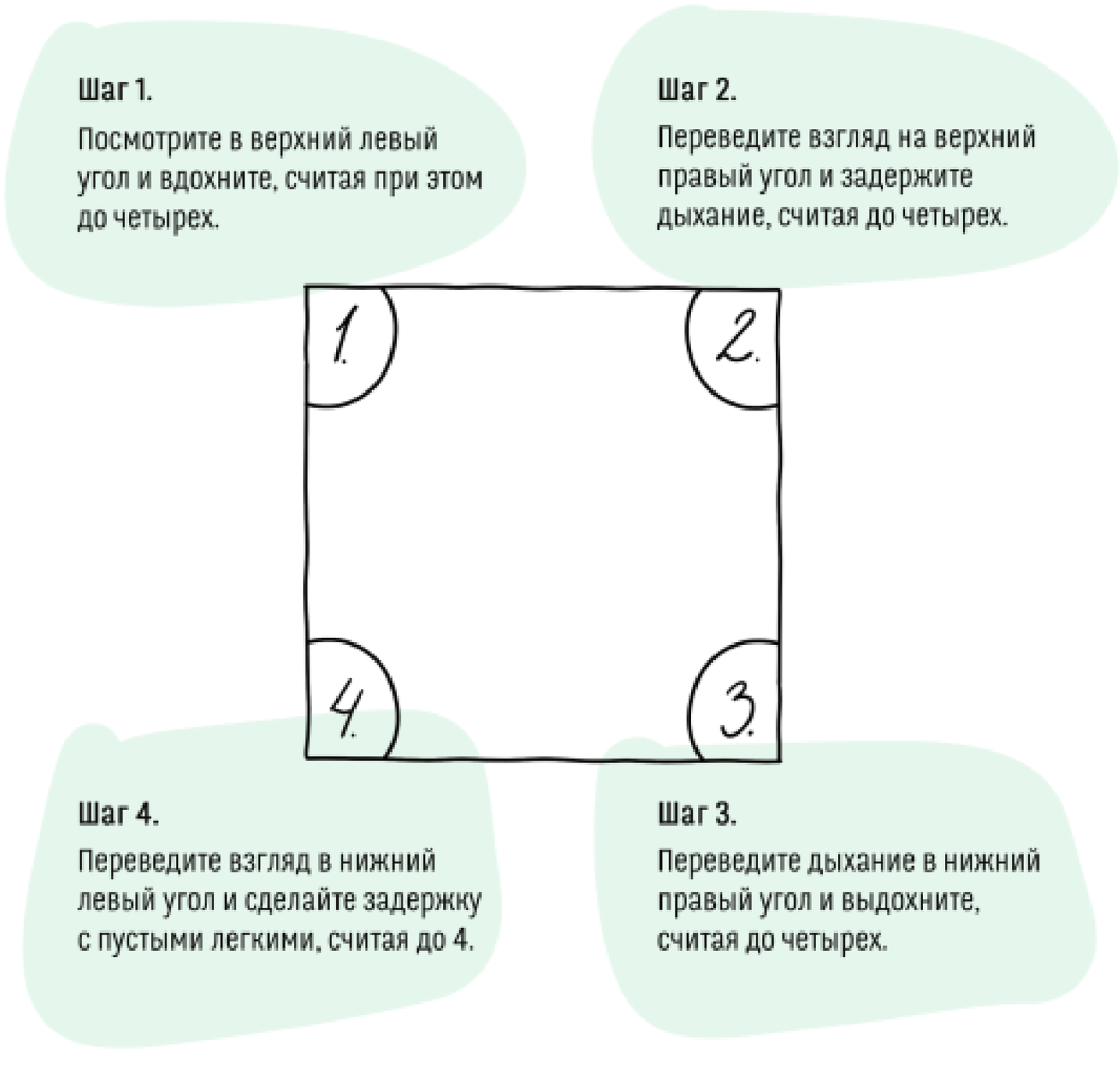
Шаг 1. Посмотри в верхний левый угол и вдохни, считая при этом до четырех.

Шаг 2. Переведи взгляд на верхний правый угол и задержи дыхание, считая до четырех.

Шаг 3. Переведи дыхание в нижний правый угол и выдохни, считая до четырех.

Шаг 4. Переведи взгляд в нижний левый угол и сделай задержку с пустыми легкими, считая до четырех.

Повтори этот цикл 10 раз подряд. Постепенно увеличивай время нахождения в каждом из углов квадрата. Вместо счета можно использовать секундомер. Попробуй довести это время до 20 секунд в каждой из 4 зон.



Дыхательная практика

Очень простая техника, которую можно практиковать в любом месте. Для уменьшения воздействия стресса и улучшения общего психического и физического состояния.

1. Сядь в удобном положении, положив одну руку на грудь, а другую на живот. Постарайся максимально расслабиться.

2. Вдохни через нос так, чтобы рука на твоем животе поднялась, а рука на груди двинулась лишь немного.

3. Выдохни через рот, выпуская столько воздуха, сколько сможешь, при этом сжимая свои брюшные мышцы. Рука на животе должна двигаться во время выдоха, но рука на груди должна двинуться лишь немного.

4. Продолжай дышать через нос и выдыхать через рот. Медленно считай во время выдоха. Проделай так 10 раз.

Техники релаксации

Техники релаксации своим воздействием способствуют:

- снижению эмоционального и мышечного напряжения;
- повышению устойчивости к действию стресс-факторов;
- избавлению от чувства тревоги, беспокойства, страха;
- нормализации и оптимизации умственной и физической работоспособности.

Удели себе время и в тишине проведи релаксацию.



Мышечная релаксация

Для снятия мышечного напряжения и регуляции психоэмоционального состояния, установления контакта с чувствами, телом.

- Вытяни руки на уровне груди и сожми изо всех сил кулаки.

  Расслабься. Постарайся воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

- Сожми кулаки, согни руки в лучезапястных суставах. Почувствуй напряжение в предплечьях.

  Расслабься. Постарайся воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

- Сожми кулаки, согни руки в лучезапястных суставах и локтях, напряги бицепсы.

  Расслабься. Постарайся воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

- Сожми кулаки, согни руки в лучезапястных суставах и локтях, напряги бицепсы, сведи лопатки и опусти их вниз. Почувствуй напряжение в верхних мышцах спины.

  Расслабься. Постарайся воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

- Сидя, вытяни ноги перед собой, сведи носки, а пятки расставь, при этом пальцы ног согни, чтобы они смотрели в пол. Согни голеностопный сустав, чтобы носок тянулся к тебе, и теперь оторви выпрямленные в коленном суставе ноги. Почувствуй напряжение в мышцах голеней и бедер.

  Расслабься. Постарайся воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

Для наилучшего результата следует повторить 4-5 раз.

Еще больше информации о техниках самопомощи можно найти здесь

Тесты для самопознания

Хочешь узнать какая черта характера у тебя наиболее выражена? Пройди тест по QR-коду ниже и узнай!



Проверь, можно ли сказать, что ты в депрессии.

Как ты действуешь в конфликте и какие стратегии предпочитаешь использовать.



Проверь свой социальный и эмоциональный интеллект.



Тесты для самопознания

Если ты хочешь обсудить результаты теста, получить консультацию психолога запишись, пройдя по QR -коду

Найти нас можно по адресу:
г. Ставрополь, пр-т Кулакова, 2,
учебный корпус 9, кабинет 529

НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Психолого-педагогический факультет

+7 (865 2) 33 07 11, +7 (988) 843-56-48

psypro@ncfu.ru, psypro.ncfu.ru