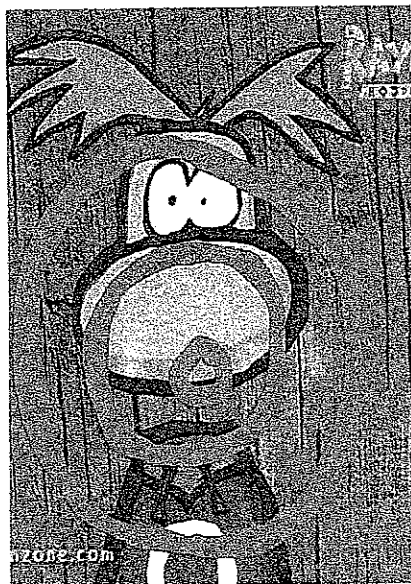
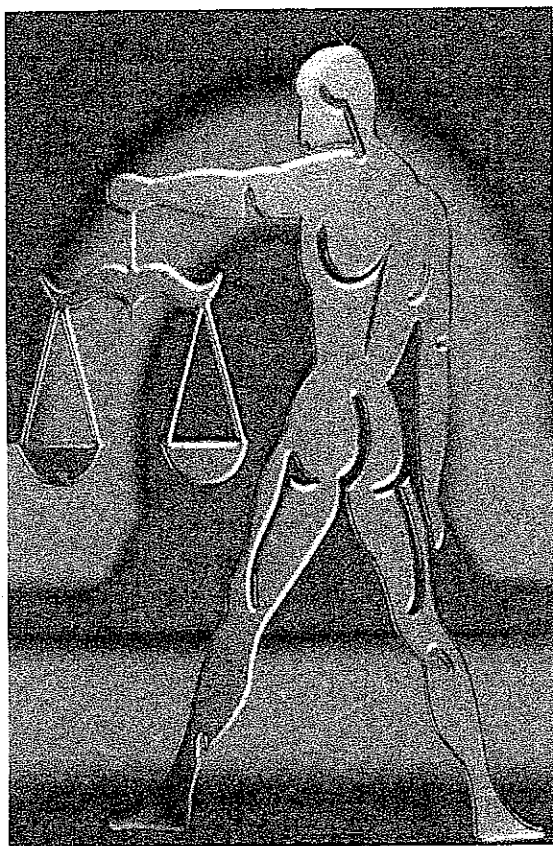


«Вопросы к самому себе»



Этот приём нейтрализует средства, блокирующие ощущение покоя, путём создания новых перспектив в ситуациях прессинга (давления).

Когда вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой – то проблемы, задайте себе следующие вопросы:



1. Это действительно так важно?
2. Рискую ли я чем – нибудь очень важным для себя?
3. Будет ли это так важно для меня через две недели, через месяц?
4. Стоит ли за это умереть?
5. Может ли что – то быть ещё хуже?
6. Стоит ли из – за этого так переживать?

«Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на беспокойства»



Несколько раз в день занимайтесь следующими упражнениями. Начните с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем, дважды в другом. Зафиксируйте своё внимание на отдалённом предмете, а затем переключите его на предмет, находящийся ближе. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. После этого широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив её из стороны в сторону. Поднимите плечи до уровня ушей а затем медленно опустите. Расслабьте запястья и поводите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперёд-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.



Вы сейчас освободились от значительной части напряжения в 12 основных точках тела и одновременно избавились от раздражения. Таким образом, достигнут двойной эффект!