

КАК САМОМУ ОСТАНОВИТЬ ПОТОК **ПЛОХИХ МЫСЛЕЙ**



Глубокое дыхание

Глубоко вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд и медленно выдохните через рот. Повторите несколько раз



Мышечная релаксация

Напрягите, а затем расслабьте каждую группу мышц тела, начиная с пальцев ног и заканчивая пальцами рук



Визуализация

Закройте глаза и представьте успокаивающее место или ситуацию. Визуализируйте детали и погрузитесь в это место.



Мяч для снятия стресса

Повторяющиеся движения рук помогут отвлечься от плохих мыслей.



Творчество и воображение

Занимайтесь любой творческой деятельностью, которая позволяет вам выразить свои эмоции и мысли.



Используйте аффирмации

Повторяйте про себя позитивные утверждения или фразы, например: «Я способен справиться с этим»