

ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ДЛЯ СНЯТИЯ ТРЕВОГИ.

Я искренне советую это упражнение каждому.

1. "Письмо".

Вы можете писать утренние страницы, или просто выписывать на бумагу все то, что чувствуете. Особенно когда не можете разобраться в чувствах. Чувствуете тревогу, страх?

Садитесь и пишите. Всё что есть у вас в голове.

Страницы потом я просто выбрасывала.

Просто делайте. И вы увидите, как постепенно будет меняться эмоциональный фон.

2. Нейро-мышечная релаксация.

Наше тело хранит любое эмоциональное напряжение. Хранит зажимами и мышечными блоками.

Кто-то не чувствует этого, кто-то наоборот, как и я, чувствует боль в теле. У меня была боль в грудной клетке такая, что я боялась двигаться. На тот момент это был самый сильный и невыносимой мой симптом тревоги и депрессии.

Я не буду описывать это упражнение. Загуглите, его лучше выполнять под инструкции.

Просто вбивайте в поисковик - нервно-мышечная релаксация по Джейкобсу.

Я делала это упражнение долго, каждый день, утром и вечером.

И оно действительно помогало.

Упражнение, которое нравилось абсолютно всем на групповых занятиях.

3. Пропевание гласных букв.

Ложитесь на пол в тишине.

И начинаете пропевать гласные буква, "а, о, и, э и т.д." минимум 15 минут, можно больше.

Это упражнение хорошо налаживается эмоциональный фон.

Если есть вопросы, пишите.

Держитесь друзья!

Сейчас самое время в режиме самоизоляции заняться наконец-то собой.

Услышать себя, понять и дать себе то, чего Вы хотите.

Здоровья Вам!