



Стабилизация эмоционального состояния

Научитесь сбрасывать напряжение – мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками аутотренинга.

- ✓ **Давайте отдых своей нервной системе.** Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы - сон, в том числе и кратковременный (от 5 до 30 минут). В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2 – 5 минут.
- ✓ **Вытесняйте неприятные эмоции,** заменяя их приятными. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.
- ✓ **Дыхательная гимнастика.** Существуют два понятия успокаивающее и мобилизующее дыхание. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем – после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения нужно сделать вдох, и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.
- ✓ **Психологическая установка на успех.** Уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настраивать себя на успех, удачу.