



Упражнения для избавления от тревоги

Методик для снятия тревоги довольно много, и все они помогают преодолеть тревогу, стресс и негативные эмоции.

А основное правило, чтобы самостоятельно снять тревогу, – это позволить себе успокоиться: не перекручивать в голове, “пока горячо”, не искать виноватых, не дорисовывать и не предсказывать события

## 5 упражнений, чтобы самостоятельно избавиться от тревоги

Избавиться от тревоги можно  
самостоятельно.

Чтобы быстро успокоиться, помогут  
специальные упражнения.

Они не потребуют от вас специальной  
подготовки.

**Максимум, что придется сделать, — это  
приступить к ним.**



**1. Учимся дышать и успокаиваться**

Сконцентрируйтесь на дыхании. Дышите глубоко, задержите воздух в легких на пару секунд, а затем выдохните.

С выдохом должно уйти и ощущение скованности в теле. Для закрепления результата повторите цикл вдохов и выдохов примерно 3-5 раз.

При этом нужно постараться максимально расслабиться, чуть поднять подбородок и слегка отклониться назад.

Сидя на стуле, попытайтесь при очередном вдохе потянуть на себя края сиденья (словно вам нужно поднять стул вместе с собой).

Затем задержите дыхание на мгновение и медленно, спокойно сделайте выдох через нос.



## 2. Снятие тревоги при помощи дыхания и горящего пламени свечи

Еще один способ усилить дыхательную практику – поставить перед собой зажженную свечу и направить на нее струю воздуха, которую будете выдыхать.

Упражнение нужно делать примерно 5 минут. Не старайтесь погасить пламя свечи, – просто осторожно дуйте на огонь, пытаясь добиться эффекта, когда угол наклона пламени будет одинаковым до момента окончания вашего выдоха.



**3. Упражнение  
«Станьте посторонним наблюдателем»**



Представьте себя посторонним в конкретной ситуации.

Вы не являетесь участником событий, вы просто наблюдаете со стороны все происходящее.

Ни в коем случае не переносите все события на свою личность, чтобы вас не «втянуло» обратно в стресс.

Просто рассматривайте ситуацию со стороны: кто участвует в конфликте, как себя ведет, что говорит.

Таким образом получится спокойно и взвешенно оценить произошедшее, не оправдываясь и избавляя себя от новой порции терзаний.

Главное – оставаться молчаливым зрителем, наблюдателем.

Если нужно, то мысленно выстраивайте перед собой барьер, который не позволит снова погрузить в конфликт в роли участника.



**4. Снять тревогу, используя опыт прошлого**

В прошлом у вас уже были какие-то победы, достижения и успехи.

Если вам нужен какой-то ресурс, который бы позволял побороть тревогу сегодня, то вспомните себя в прошлом, – когда вы чувствовали себя уверенно и не было никакой тревоги.

Попытайтесь воспроизвести ресурсное состояние вновь.

Вы способны достичь равновесия, спокойствия, уверенности в собственных силах, даже если не можете вспомнить себя в прошлом.

Главная задача в том, чтобы почувствовать себя лучше и сконцентрироваться на шансе, а не на возможном провале.

Просто позвольте себе почувствовать себя лучше.



## 5. Творческое упражнение на снятие тревоги

Возьмите бумагу и начните рисовать все, что хотите: пятна, точки, линии, зигзаги, фигуры, любую абстракцию, которая выражает ваше внутреннее состояние.

Ваше настроение само будет диктовать цветовую гамму рисунка, композицию, направления линий и прочие факторы. Избавиться от чувства тревоги при помощи рисования легче, чем ничего не делая.

Вы концентрируетесь на конкретном задании и выплескиваете все не через негативные эмоции, а просто на бумагу.

Таким методом удастся избежать скандалов, вспышек гнева и необдуманных слов в чей-либо адрес.

Чтобы научиться избегать тревожных состояний в принципе, очень помогает **ведение дневника**.

Кратковременно справиться с проявлениями тревоги помогают **танцы, спорт**, пение любимых песен.

Главное не сосредотачиваться на плохих переживаниях, поскольку они увлекают в водоворот негатива.

А основное правило, чтобы самостоятельно снять тревогу, – это позволить себе успокоиться: не перекручивать в голове, “пока горячо”, **не искать виноватых, не дорисовывать** и не предсказывать события.