



*Упражнения для улучшения  
настроения и повышения  
уверенности в себе*



# Упражнение «Мое имя»



В имени человека кроется особый ресурс. Для того чтобы его использовать, сделайте следующее упражнение

**Шаг 1.** Создаем образ Я: нарисовать большую букву Я в центре листа.

**Шаг 2.** На каждую букву своего собственного имени подбери положительное качество. Можно записывать цветными карандашами в виде лучиков, исходящих от твоего Я

**Шаг 3.** Внимательно рассмотри образовавшееся Солнышко и ответь на следующие вопросы:

Какие чувства, эмоции ты испытываешь, глядя на картинку?

Как думаешь, какие бы еще качества сделали бы это Солнышко еще ярче'? Добавь Солнышку лучиков.

**Шаг 4. Посмотри еще раз в центр Солнышка. Каким теперь тебе представляется Я? Опиши, какое оно? Если бы у тебя была возможность изменить Я внутри Солнышка, каким бы теперь ты его изобразил?**

**Шаг 5. Представь, что находишься в центре Солнышка, в позиции Я. Как тебе там? (надо добиться максимального комфорта в этой позиции).**

**Шаг 6. Не выходя из позиции Я, громко и уверенно произнеси утверждение:**

- Я - это Я
- И нет никого в этом мире такого, как Я!
  - Много такого есть у меня:
    - Победы, ошибки, успехи, беды!
      - Я - это Я!
      - Я строю себя!
      - Я – это здорово
      - Я – это клево!
  - «Я» – для меня очень важное слово!
- Повесте ваш рисунок на видное место. Это поможет Вам пропитаться позитивной энергетикой самоуважения и принятия самого себя!

# **Способы снятия нервно – психического напряжения**

- - **спортивные занятия**
- - **контрастный душ**
- - **свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить**
- - **потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню**
- - **погулять в тихом месте на природе**

# Как управлять своими эмоциями

- **Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?**
- **- можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют**
- **- можно поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться , так как при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах**
- **- можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три - четыре коротких вдоха подряд, затем такое же количество коротких выдохов**
- **- произвести любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто в горле»**

# Упражнение «Ресурсные образы»

- **Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная летним солнцем. Закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к запаху травы или шуму волн, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.**

**Вначале упражнение будет даваться с трудом, потом по мере усиления образов, вы можете использовать его в стрессовых ситуациях**