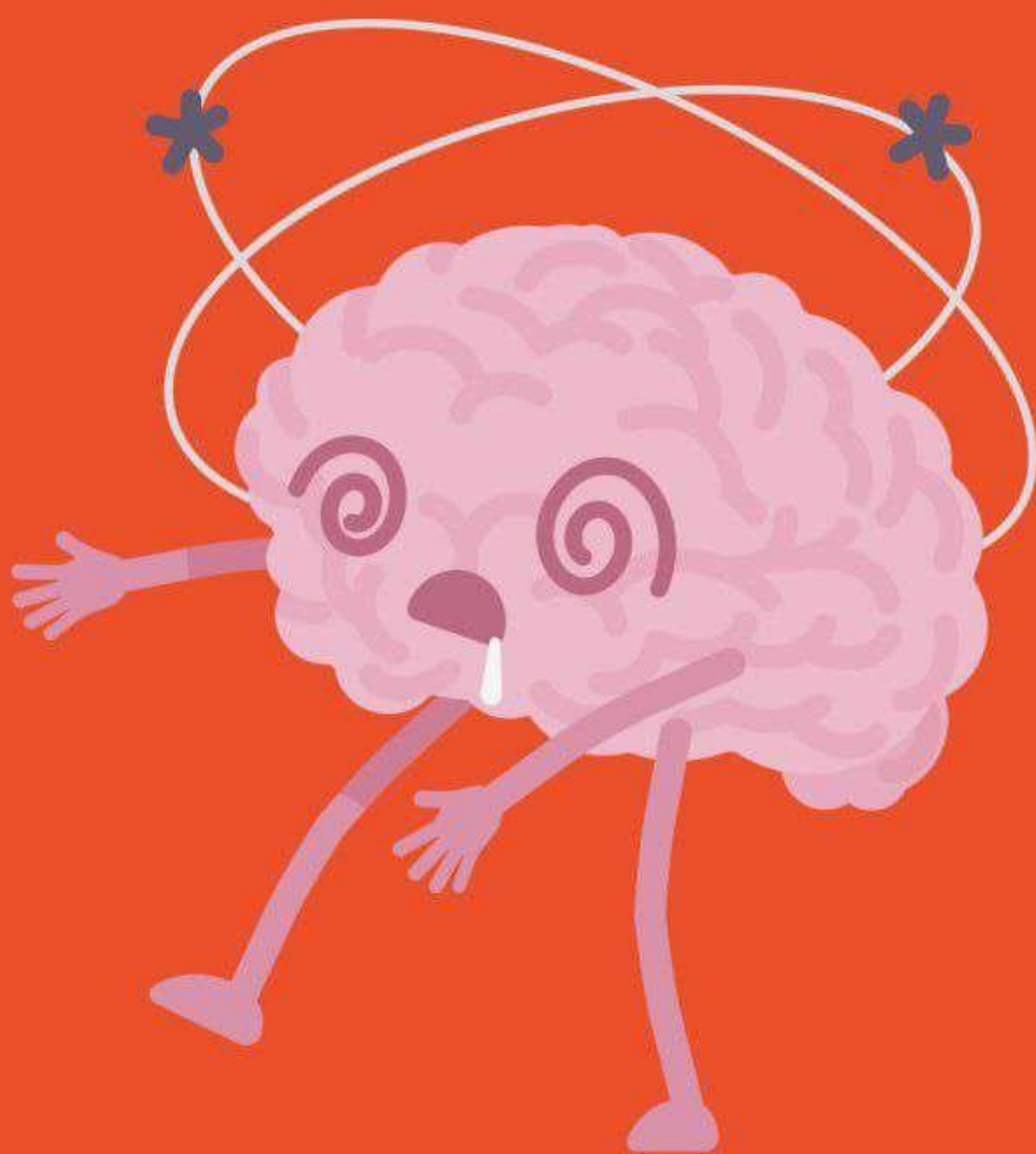


# ТРИ СПОСОБА РАЗГРУЗИТЬ МОЗГ



ПСИХОЛОГИЕ  
PSYCHOLOGIES

## ПЕРЕНЕСТИ НА БУМАГУ ВСЕ, О ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ



### Упражнение

Ниже приведены несколько вариантов мозговой разгрузки, на каждый из которых потребуется не более 5 минут. Выберите вариант, поставьте таймер и приступайте!

- Составьте список всех «надо» и «должен/должна», которые вертятся у вас в голове.
- Напишите вверху страницы: «Сейчас меня больше всего волнует...» и дальше пишите все, что приходит в голову.
- Нарисуйте ассоциативную карту всего того, что сейчас занимает ваши мысли.

Перечитайте написанное. Что вы вынесли для себя из этого упражнения?

# ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ НА ПРОГУЛКУ...ГЛАЗАМИ

## Упражнение

*Выделите 20 минут и отправляйтесь на прогулку.* Идите спокойным шагом — ни слишком медленным, ни слишком быстрым.

*В течение 2 минут концентрируйтесь на дыхании* — дышите глубоко и спокойно, полностью расслабив диафрагму. Пусть ничто не занимает ваши мысли, кроме вдоха и выдоха. Это элементарное физическое упражнение позволит вам избавиться от внутреннего напряжения.

Затем, продолжая ходьбу и не поворачивая головы, а лишь двигая глазами, *осмотрите детали окружающего вас пейзажа*, как если бы видели все это впервые. Через какое-то время вы почувствуете, как из сознания уходят посторонние мысли.

# ЗАПИШИТЕ ВСЕ НЕПРИЯТНЫЕ СОБЫТИЯ... И «ВЫТОЛКНИТЕ» ИХ

## Упражнение

Напишите список всего, что портит вам настроение. Запишите по пунктам все неприятные события последних трех месяцев — крупные и мелкие, — которые словно застряли в вашем сознании и теле.

Закончив список, вернитесь к каждому из пунктов и как можно точнее опишите, что вы чувствовали в каждой из перечисленных неприятных ситуаций.

Назовите свои чувства:  
«Тогда я почувствовал(а)...».

А теперь сделайте глубокий вдох и на выдохе с силой последовательно вытолкните каждую из этих эмоций, помогая себе руками.

