

СПОСОБЫ САМОПОДДЕРЖКИ

от психотерапевта Тарасова С.А., тем, кто еще самостоятельно способен держать оборону против стресса.

- ❖ Кроме утренней зарядки, в ванной комнате перед зеркалом разок другой приветливо улыбнитесь своему отражению, а затем потратьте минуту, чтобы самому же себе «покорчить рожицы»

(Тонус мышц тесно связан с состоянием нервной системы).

- ❖ Умело снимайте тревожные состояния простыми средствами самоподдержки.

Например, вместо того, чтобы нервничать на остановке в ожидании автобуса, займите себя незаметными для окружающих упражнениями: выпрямиться – расслабиться – чуть потянуться – опять расслабиться.

- ❖ Тем, кто серьезно относится к таким вещам, как защита своего энергетического поля от «чужой злой воли» (*задел кого-то случайно в транспорте – на тебя окрысились и далеко «послали», вставил слово во время конфликта в очереди – тебе пожелали самого дурного и т.д.*).

С.А. Тарасов предлагает оберечь себя своего рода «заклинанием» – «Вокруг меня стена». *Повторять про себя и представлять себе прозрачную, но непроницаемую стену.*

- ❖ Подзарядить свою скудеющую от стрессов и затрат энергетику, можно без особых сложностей и затрат.

Для этого надо в парке или на улице найти дуб, ель, иву или березу. Самыми мощными источниками энергетики считаются хвойные деревья и дуб. Высокий рейтинг у абрикосового дерева. Но помогают также береза и ива. *Стоит приблизиться к дереву почти вплотную, слегка приобнять его, постоять рядом, и оно подпитает, снимет ощущение усталости.*

- ❖ Не помешает и диета, укрепляющая нервную систему. Она включает орехи, морковь, бананы, чеснок, зелень.