

## АУТОТРЕНИНГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### 1. «Приятный сон»

*Цель:* снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

*Продолжительность:* 10 минут.

*Процедура:* примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь, медленно мысленно произнесите словесные орлины:

1. Я спокоен, мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю.

2. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается. Оно бьется легко и ровно... Я совершенно спокоен.

3. Моя правая рука расслаблена. Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...

4. Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках.

5. Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая... Чувствую тяжесть рук...

6. Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены...

7. Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...

8. Мое тело расслабленно... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всем теле... мне легко и приятно... Я отдыхаю...

9. Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен...

10. Чувствую себя отдохнувшим... Дышу глубоко... Потягиваюсь... Открываю глаза... Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...

### 2. «Высокая энергия» (зрительная техника)

*Цель:* заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование.

*Продолжительность:* 3 минуты.

*Процедура:*

Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь... проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя ее жаждой что-то сделать, изменить, исправить. Смелее, не ждите, действуйте.

### 3. «Избавление от тревог» (зрительная техника)

*Цель:* снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

*Продолжительность:* 5–10 минут.

*Процедура:*

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния

принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно пригревает вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши тревоги и огорчения, все отрицательные мысли и чувства, страхи и преумежения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в тленный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно.