

12+

РОКСАНА СИМБИРСКАЯ

Антистресс- инструкции

ПРОСТЫЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ ВСЕХ



Роксана Симбирская

**Антистресс-инструкции.
Простые техники для всех**

«Издательские решения»

Симбирская Р.

Антистресс-инструкции. Простые техники для всех /
Р. Симбирская — «Издательские решения»,

В этой брошюре привожу свои любимые антистресс-практики. Ничего сложного нет. Всё способы просты и доступны каждому! Дисклеймер: Автор не имеет медицинской квалификации. Все представленные в книге методы — только личный опыт автора. Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

Содержание

От автора	6
Телесные упражнения	7
Упражнение «Перекрёстные объятия»	7
Практика общения с водой	8
Дыхание «квадрат»	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Антистресс-инструкции Простые техники для всех

Роксана Симбирская

Обложка craiyon.com

Иллюстрации craiyon.com

© Роксана Симбирская, 2026

ISBN 978-5-0070-4812-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

В этой брошюре привожу свои любимые антистресс-практики. Ничего сложного нет. Все способы просты и доступны каждому!

Дисклеймер: Автор не имеет медицинской квалификации. Все представленные в книге методы — только личный опыт автора. Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

Телесные упражнения

Упражнение «Перекрёстные объятия»

Это упражнение за 7—10 минут активирует чувство защищённости даже после очень яркого стресса. Всё очень просто: при сильном волнении, или после неприятного разговора, включите звуки природы (пение птиц, звук шелеста леса, или звуки моря).

Сядьте удобно, закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и три полных выдоха. Почувствуйте, как воздух входит и выходит. После- представьте, что вы находитесь в безопасном месте из прошлого: дача, домик в деревне, уголок пляжа на море. Это должно быть реальное воспоминание, любое приятное вам. Главное, чтобы вы чувствовали там спокойствие. Удерживайте этот образ в сознании.

Обхватите себя руками. Скрестите руки на груди или просто положите ладони на плечи. Почувствуйте тепло своих же рук. Это ваше собственное прикосновение, полное заботы. Вы можете слегка погладить себя по плечам, как это делают, утешая другого человека. Не торопитесь. Каждое движение должно быть мягким, осозанным.

Вслушайтесь в звуки природы, которые нашли для себя. Птицы поют, лес шумит, или волны набегают на берег. Позвольте этим звукам наполнить ваш разум. Ваше тело постепенно расслабляется. Вы чувствуете, как напряжение уходит из шеи, из спины, из рук. Вы в безопасности. Никто не требует от вас действий или решений, всё подождёт. Вы просто сидите и слушаете звуки природы.

Повторите фразу: «Я в порядке. Я здесь». Говорите это негромко, но уверенно. Вы имеете право на покой. Даже если вокруг временный хаос, внутри вас есть тихая гавань. Эта гавань есть всегда!

Останьтесь в этом состоянии ещё несколько минут. Если мысли пытаются увести вас обратно в тревогу, мягко возвращайте внимание к дыханию, к звукам природы, к теплу собственных рук. Отвлекаться — нормально. Главное — возвращаться!

Когда почувствуете, что дыхание пришло в норму, и горечь стресса померкла, медленно откройте глаза. Не вскакивайте. Посидите ещё минуту. Почувствуйте пол под ногами, вес своего тела. Отметьте, как изменилось состояние. Возможно, появилось больше ясности, или спала острота восприятия. Запомните это ощущение. Теперь вы знаете простой и эффективный инструмент, который всегда рядом.

Данное упражнение позволяет перенаправить фокус с беспокойных мыслей на телесные ощущения: температуру ладоней, частоту вдохов и выдохов, а вернуть спокойствие, благодаря аудио-ряду и тёплым воспоминаниям. После процесса человек возвращается к проживанию настоящего момента с новыми эмоциональными силами, не утрируя произошедшие события!

Практика общения с водой

Эффективным средством избавления от стресса станет и контрастный душ. Мощный напор воды, направленный на голову, снимет напряжение уже за одну-две минуты. Если принять душ нет возможности, можно ополоснуть голову/лицо под краном, сначала используя тёплую, а затем прохладную воду. Через 5—10 минут уровень стресса снизится, и разум перестанет остро воспринимать негативные факторы.

Научно доказано, что кортизол («гормон стресса») заметно снижается при постоянном использовании именно контрастного душа!

Дыхание «квадрат»

Это дыхательное упражнение, известное как «квадратное дыхание», является одним из самых мощных и простых инструментов саморегуляции нервной системы. Его используют в самых стрессовых ситуациях: при родах, в кабинете психотерапевта, в тренировках спецназа (например, «морские котики» США применяют его для сохранения хладнокровия в бою!). Секрет его эффективности кроется в том, как оно воздействует на физиологию мозга и тела.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.