**Упражнение 1 «Дом».**

Цель – обретение силы и мощи духа, развитие силы воли.

* Сядьте удобно. Пальцы рук сплетите в кистевой замок и поднимите над головой – это крыша дома.
* Закройте глаза, руки держите над головой. Вдох – задержка дыхания, выдох – задержка дыхания. Выполнять упражнение 1-2 минуты, желательно несколько раз в день.

**Упражнение 2 «Кнопка».**

Это упражнение незаметно для окружающих (его можно делать непосредственно на работе, экзаменах и т.д.) Можно применять в тот момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Помните, что всевозможные зажимы являются барьерами для спокойной работы мозга.

* Мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно. Подключите все органы чувств.
* Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и чувствовать себя уверенно, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания».
* В этот момент слегка нажмите на ноготь большого пальца указательным пальцем, представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным… почувствуйте как вам хорошо и спокойно.
* Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, вы уже сможете в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.

**Рефлексия:** Напишите, удалось ли вамвыполнить эти упражнения (легкие на первый взгляд).

**Упражнение 3. Работа с убеждениями.**

Очень часто наши страхи рождаются из неправильных убеждений. Поэтому важно найти их и вовремя обезвредить. Если мы обратимся к примерам, то можно увидеть что-то вроде: «Я безответственный человек, я недостоин (недостойна) этой работы, меня никто не ценит, женщины (мужчины) не любят меня, я никому не нужен (не нужна), я непривлекателен (непривлекательна), я не справляюсь с работой, все внимательно наблюдают за мной и ждут промаха».

***У каждого тревожного человека свой набор «комплиментов», но подобные вредные мысли восходят к более универсальным:***

* Мир жесток и опасен, а я слаб и беспомощен.
* Я должен держать все под контролем.
* Доверять окружающим очень опрометчиво.
* Мне с этим не справиться.
* Если я перестану тревожиться, я обязательно допущу оплошность.

***Напротив каждого убеждения напишите противоположное ему.***

* Я сильный, я способен справиться с любой задачей!
* Я живу в удивительном мире, полном возможностей и сюрпризов!
* Я доверяю окружающим людям!
* В состоянии покоя и уверенности я действую эффективнее!
* Я не стремлюсь контролировать то, что заведомо неподвластно мне!
* Что бы ни случилось, я справлюсь!

Ежедневно перечитывайте эти убеждения. Можно сделать стикеры с ними, поставить на заставку компьютера или в любое другое видное место. Потребуется большое число повторений, чтобы они встроились в работу вашей «операционной системы» (подсознания), но оно того стоит.

**Рефлексия:** Применяли ли вы раньше этот метод? Если да, то какие фразы использовали для того, чтобы «подбодрить» себя? Был ли положительный результат?