ПАЛИТРА ЭМОЦИЙ

Счастье –
это не то, что случилось,
а то, что вы чувствуете

Моменты в которые я испытываю радость

Моменты в которые я испытываю интерес

Моменты в которые я испытываю удивление

Моменты в которые я испытываю печаль

Моменты в которые я испытываю страх

Моменты в которые я испытываю злость

Моменты в которые я испытываю отвращение

Практика созерцания

Удобно расположитесь в кресле, на стуле, расслабьтесь, внимательно осмотритесь или выгляните в окно.

Остановите свой взгляд на том, что приятно вам, радует вас, вызывает теплые чувства или воспоминания.

Представьте, что через несколько минут вы никогда это не увидите. И вы хотите навсегда это запомнить, сохранить в своем сердце те чувства, которые вы испытывали.

Внимательно рассмотрите этот предмет или предметы в деталях. Ни о чем не думая скользите взглядом по предмету, ощутите себя рядом с ним.

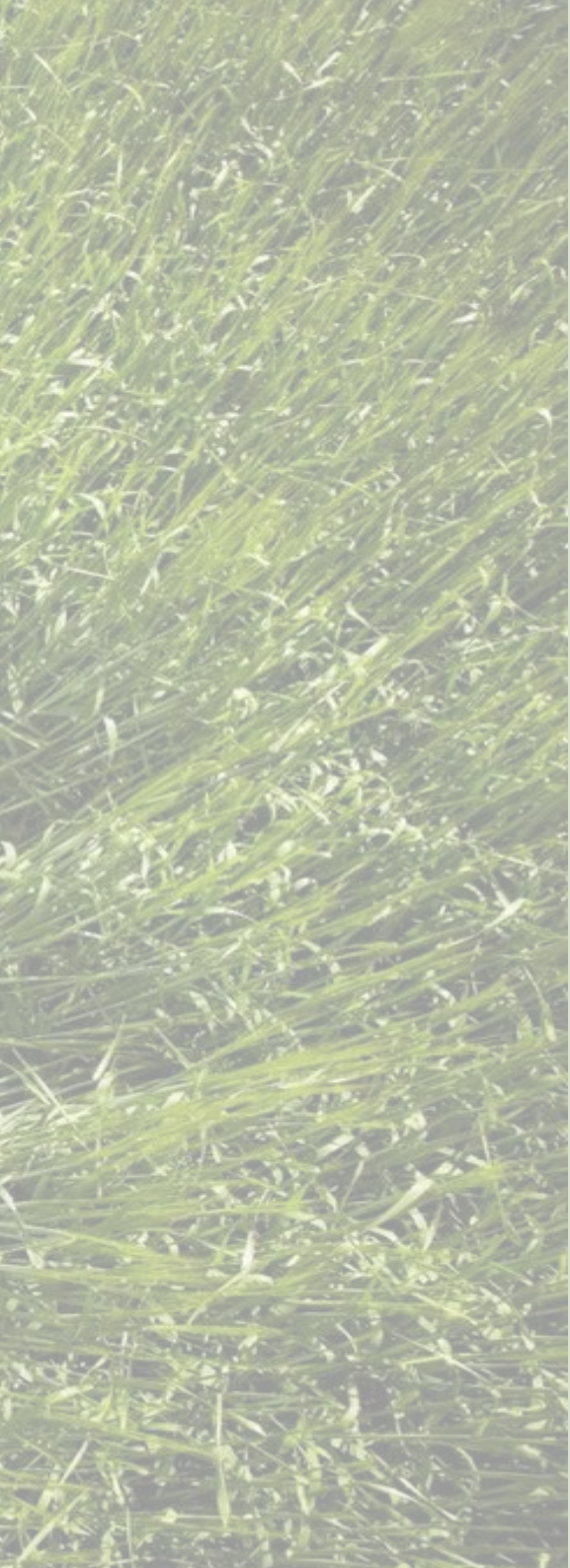
Погрузитесь в свои чувства и в какой то момент, когда растворитесь в этом созерцании вы ощутите легкость, безмятежность, счастье!

Мне нравится созерцать

Главный смысл неспешного созерцания именно в том, что оно само может стать источником счастья

Все, что радует глаз

То, что умиротворяет меня



Как быстро справиться с усталостью и напряжением

- Найдите удобное уединенное место, отключите телефон.

-Напрягите мышцы в ногах, досчитайте до10, расслабьтесь.

- Напрягите мышцы рук и плеч, досчитайте до10, расслабьтесь.

-Напрягите пресс, досчитайте до10, расслабьтесь.

-Нахмурьтесь и напрягите мышцы лица и шеи, досчитайте до10, расслабьтесь.

-Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, наполняя себя воздухом и задерживая дыхание на 3 – 5 минут.

Способы справиться с усталостью и напряжением

(мои рецепты для отдыха и расслабления)

Дыхательные упражнения

выполняя их вы получите возможность осуществлять контроль над своими эмоциями

<u>Техника равного дыхания</u>

Устройтесь как можно удобнее, держите спину прямо. Сосчитайте мысленно до четырех, после чего медленно глубоко вдохните. Посчитайте до четырех и сделайте выдох. Во время выполнения упражнения вы дышите носом, рот закрыт. Постепенно, можно увеличивать счет с четырех до семи-восьми. Благодаря такому дыханию снимается нервное напряжение, улучшается снабжение мозга кислородом, обретается ощущение спокойствия. Данное упражнение перед сном поможет обеспечить спокойный и полноценный ночной отдых.

<u>Техника «Дыхание животом»</u>

Делается глубокий вдох носом, при этом происходит раскрытие легких и диафрагмы. Затем делается медленный выдох через рот. В таком стиле выполняется порядка семи-восьми подходов вдох-выдох. Эта техника поможет успокоиться, будет способствовать нормализации пульса и стабилизации давления. Рекомендуется прибегать к дыханию через живот накануне ответственных мероприятий, вроде сдачи экзаменов или прохождения собеседования. Эта техника поможет подготовить ваш организм к негативному воздействию на него стрессовой ситуации. Благодаря тренировкам и дыхательной гимнастике вы освоите науку быстрого и эффективного снятия стресса.

Дыхательные упражнения

Техника альтернативного дыхания

Устройтесь поудобнее и закройте глаза. После чего зажмите одну ноздрю пальцем и вдохните свободной ноздрей. После вдоха, закрываете пальцем другую ноздрю, и выдыхаете через освободившуюся. Получается так: вдох одной ноздрей, выдох – другой. Повторите упражнение не менее пяти раз. Оно будет способствовать снижению уровня стресса, улучшению работы мозга, придаст вам бодрости. Это очень эффективная техника управления гневом, способствующая быстрому восстановлению организма после воздействия на него стрессовой ситуации.

Техника сияющего дыхания

Устройтесь поудобнее и очень медленно вдохните носом, после чего совершите резкий быстрый выдох с участием в нем мышц живота. Во время выполнения дыхания старайтесь как можно сильнее напрячь низ живота, представьте себе, как выталкиваете воздух из своих легких. Подобным образом сделайте не менее десяти вдохов-выдохов в удобном для вас темпе. Благодаря этому упражнению вы улучшаете снабжение организма кислородом, мобилизуете собственные силы.

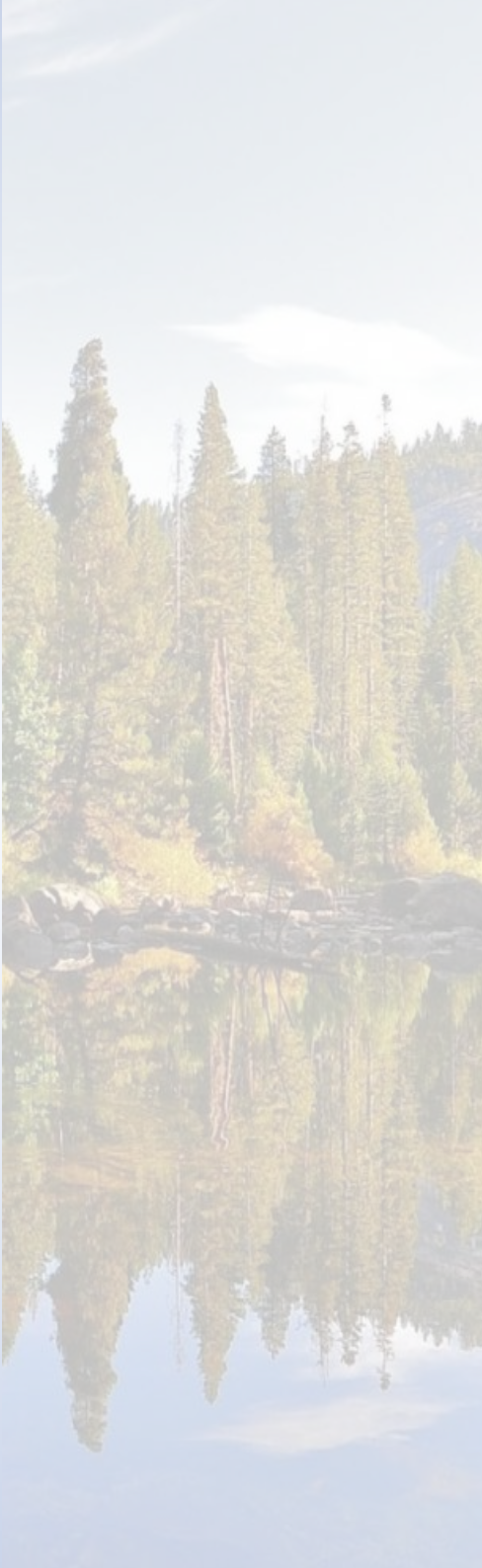
Жизнь – это не воспоминания и планы. Жизнь это моменты настоящего. Того, что происходит здесь и сейчас. Того, что чувствуете здесь и сейчас.

Вот именно сейчас – что видите, слышите, чувствуете:

Наполни страницу любимым ароматом

Мои любимые мелочи

Мне хорошо когда…



Практика благодарности

Практика благодарности помогает наполнить жизнь положительными эмоциями, наладить отношения с близкими. Речь идёт не о формальном «спасибо», а об искренней благодарности, которая рождает тёплое чувство в душе. Так, например, утром можно подумать, за что вы признательны богу или жизни, вечером - сегодняшнему дню. Благодарить можно за самые обыденные вещи: за то, что сыты, обуты, одеты и у вас есть крыша над головой; что кто–то уступил место в общественном транспорте; что есть возможность учиться чему–то новому и т.д.

Просто начните, пусть это будет всего 2–3 пункта, но запустив этот механизм — переключив мозг на волну благодарности, вы будете замечать всё больше положительных моментов и ваш список расширится.

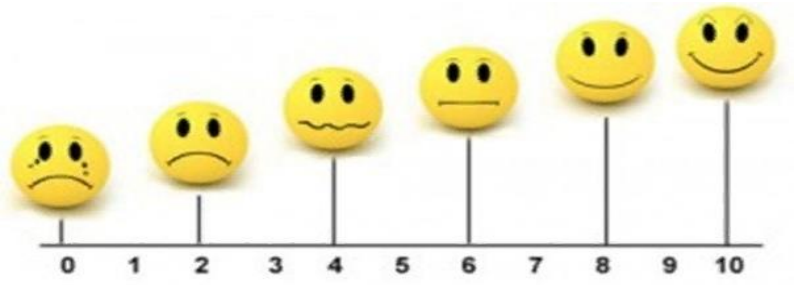
Можно благодарить не только за то, что уже есть в вашей жизни, но и за то, что вы хотели бы в ней видеть.

Чувство благодарности не избавит от всех невзгод и отрицательных эмоций, но научит концентрироваться на позитивных аспектах и видеть что–то хорошее даже в самых неприятных ситуациях. Кроме того, поможет держать в памяти то хорошее, что есть в вашей жизни, и в трудные моменты это, несомненно, придаст вам сил, чтобы двигаться дальше.

Я благодарю:

Сейчас мое эмоциональное состояние

на _____ баллов



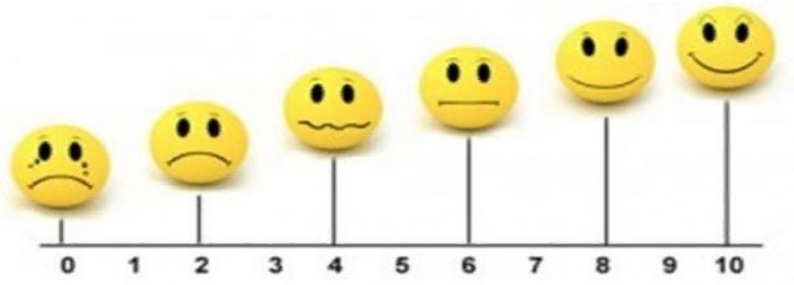
Почему?

Чего мне не хватает, чтобы оно было на

10 баллов?

Сейчас мое эмоциональное состояние

на _____ баллов

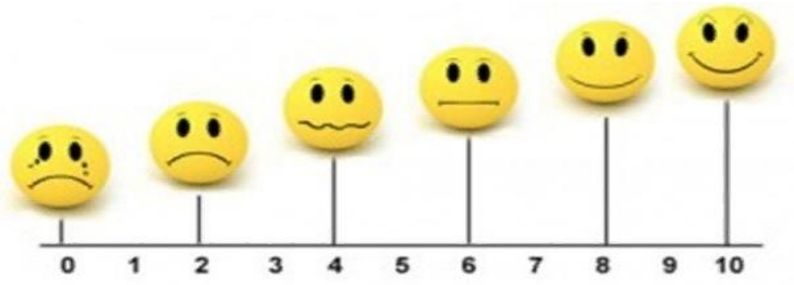


Почему?

Чего мне не хватает, чтобы оно было на 10 баллов?

Сейчас мое эмоциональное состояние

на _____ баллов

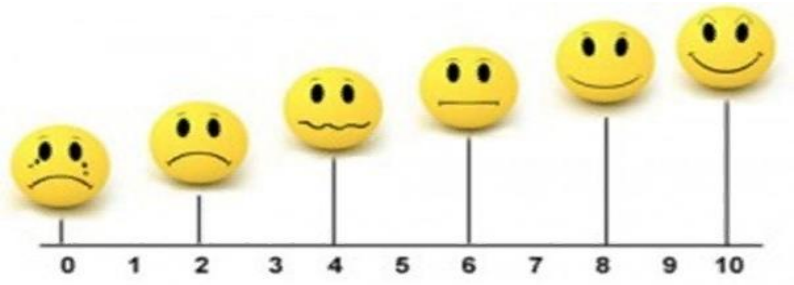


Почему?

Чего мне не хватает, чтобы оно было на 10 баллов?

Сейчас мое эмоциональное состояние

на _____ баллов

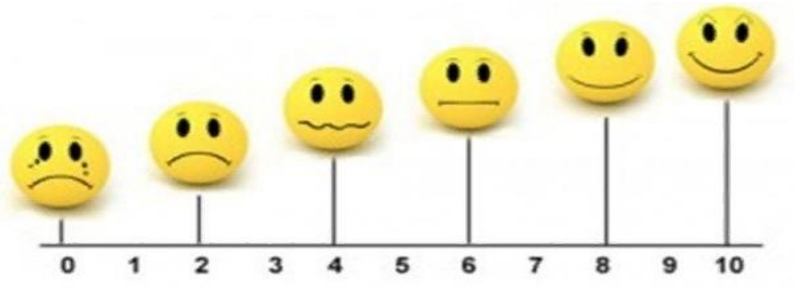


Почему?

Чего мне не хватает, чтобы оно было на 10 баллов?

Сейчас мое эмоциональное состояние

на _____ баллов



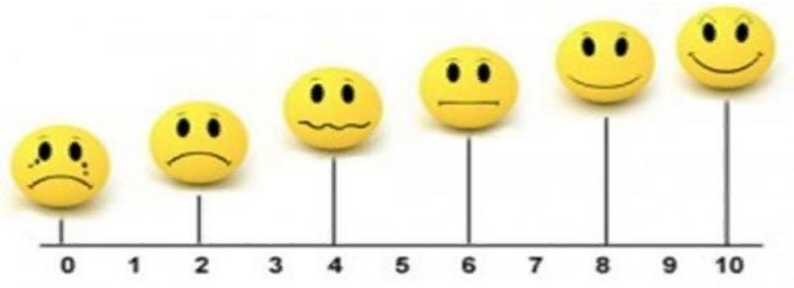
Почему?

Чего мне не хватает, чтобы оно было на

10 баллов?

Сейчас мое эмоциональное состояние

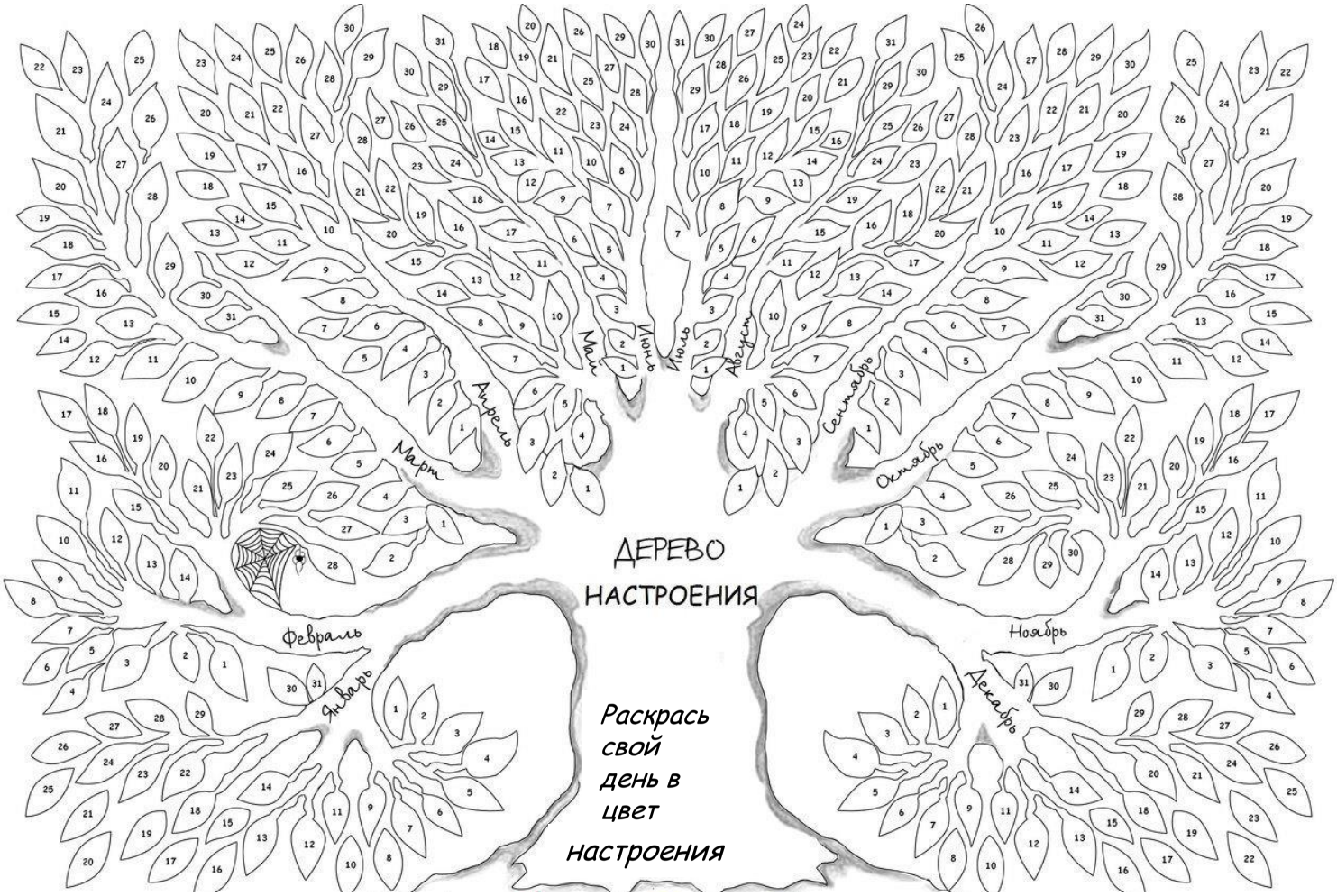
на _____ баллов

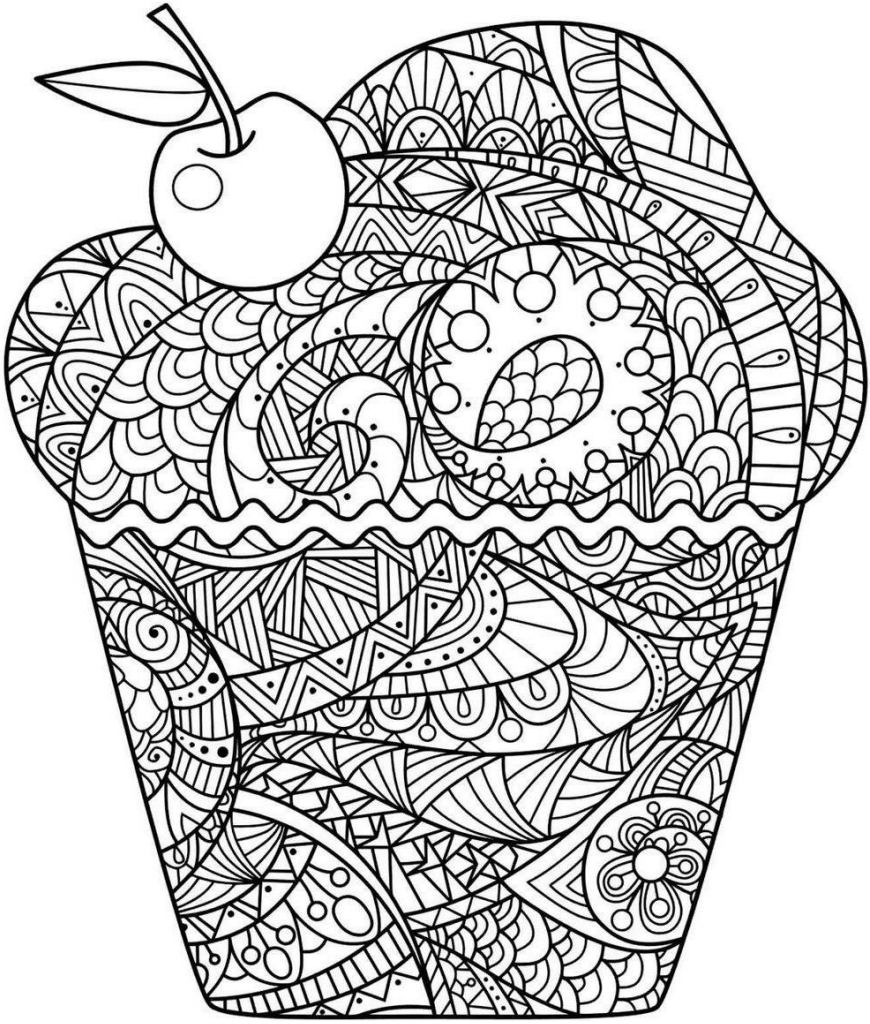


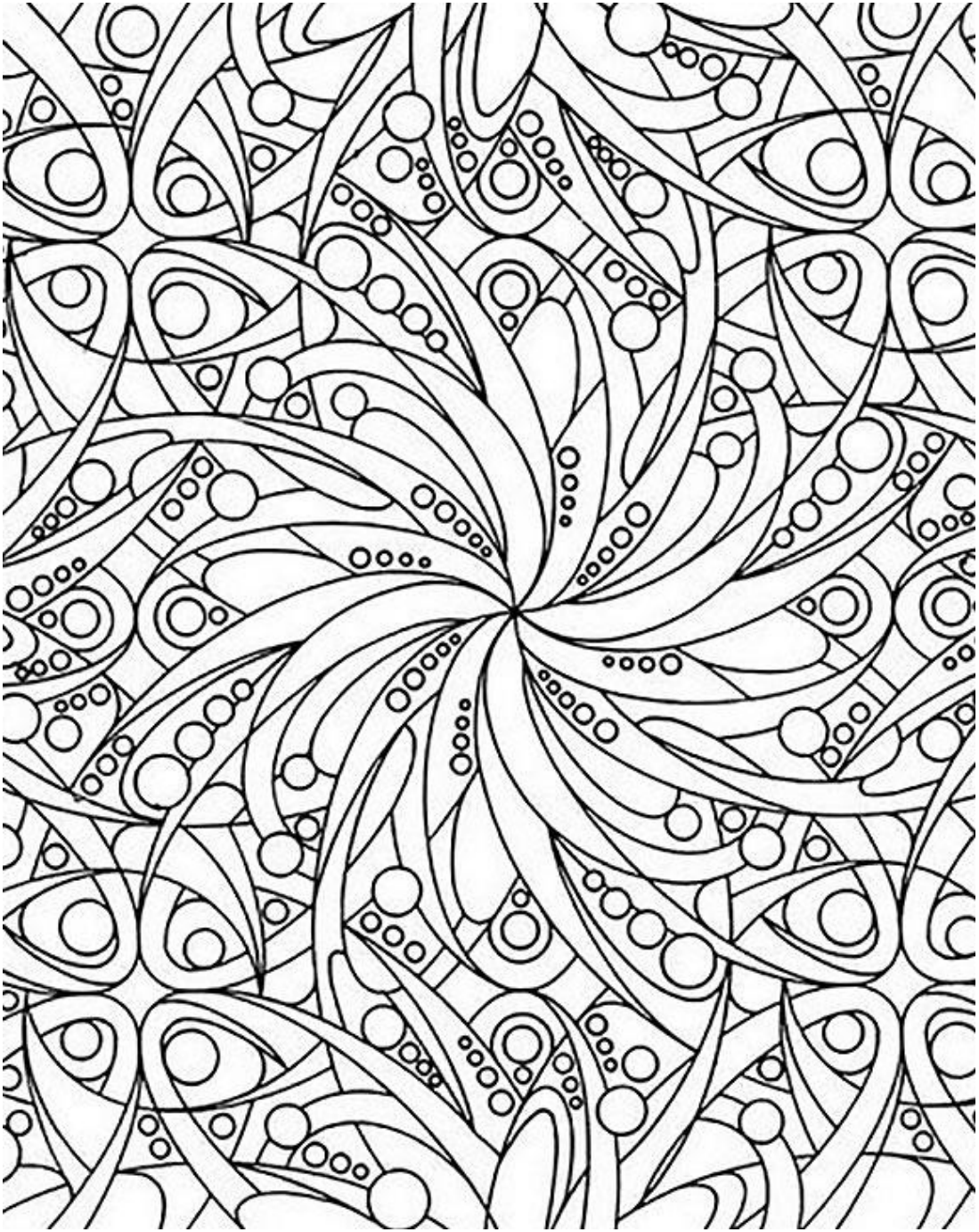
Почему?

Чего мне не хватает, чтобы оно было на 10 баллов?

Мой рецепт счастья


ДЕРЕВО
НАСТРОЕНИЯ
Раскрась
свой
день в
цвет
настроения
Январь
Февраль
Март
Апрель
Май
Июнь
Июль
Август
Сентябрь
Октябрь
Ноябрь
Декабрь





Дневник издан при финансовой поддержке Благотворительного фонда помощи детям и социально незащищенным слоям населения «Ключ»

ТОГБУ Центр «Ради будущего»
392000, г. Тамбов, ул. М.Горького, д.6
Тел: 8 (4752) 723006
E – mail: centrrb@obraz.tambov.gov.ru

Отпечатано в ООО «Экспресс - Принт»
г. Тамбов, ул. Советская, д.85А

Формат А5, тираж 200 экз.