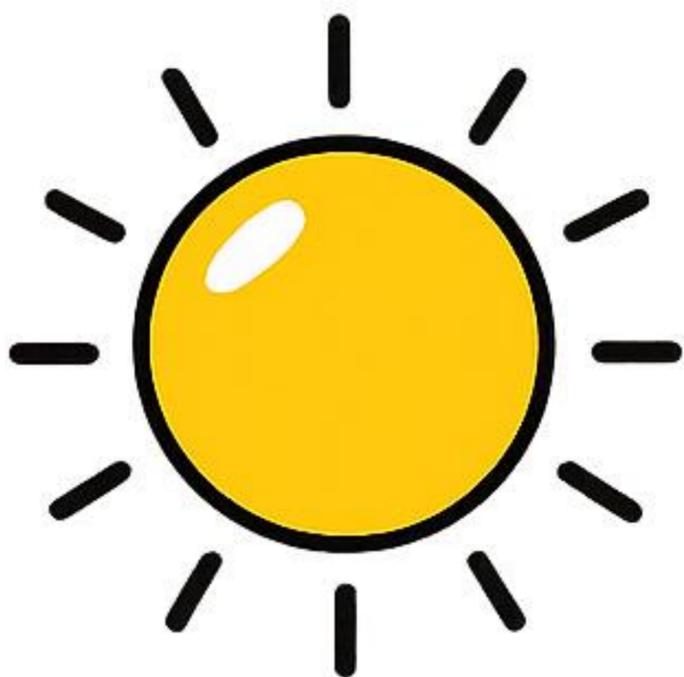




## КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?



## УПРАЖНЕНИЕ «ЛУЧ СОЛНЦА»



Закрой глаза и представь, что золотистый луч солнца касается твоей головы, спускается вниз по всему телу и убирает всё волнение и беспокойство.

Почувствуй, как твоя голова, шея, плечи, грудь, живот, ноги наполняются теплом и спокойствием.

## УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛШЕБНЫЙ КАМЕНЬ»



Выставь одну руку ладонью вверх, вторую положи сверху на первую ладонью вниз, как будто держишь невидимый камешек.

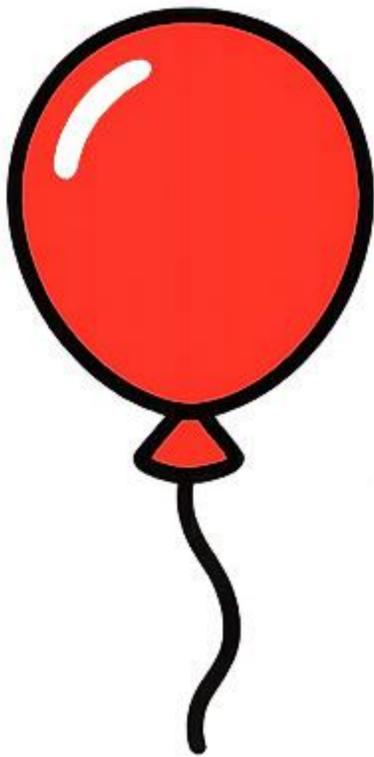
Закрой глаза и представь, что это «волшебный камень», который впитывает всё твоё волнение. Подержи его минуту, потом аккуратно сбрось на пол и открой глаза.



## КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?



## УПРАЖНЕНИЕ «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»



Представь, что у тебя в животе есть воздушный шарик. Положи руку на живот. Вдыхай через нос – шарик надувается, живот надувается. Выдыхай через рот (губы трубочкой) – и шарик сдувается, живот втягивается.

Можно на вдохе разводить руки в стороны (шарик большой). На выдохе можно обнимать себя (шарик маленький). Повтори 7-10 раз в комфортном темпе и почувствуй, как напряжение ушло.

## УПРАЖНЕНИЕ «МОРОЖЕНОЕ»



Представь, что ты настоящее мороженое — холодное и твёрдое! Встань прямо, закрой глаза и подними руки вверх. Сильно-сильно напрягись всем телом. Замри так на минуточку...

А теперь представь, что появилось теплое солнышко и начало тебя прогревать. Ты начинаешь медленно-медленно таять. Почувствуй, как твоё тело расслабляется. Сначала расслабляются кисти рук, потом плечи, шея, живот и наконец ноги... Всё тело становится мягким и тёплым, как растаявшее мороженое.