



УПРАЖНЕНИЕ 1

Поза супермена

ВРЕМЯ НА ЧТЕНИЕ: 2 МИНУТЫ**ВРЕМЯ НА ВЫПОЛНЕНИЕ:** 8 МИНУТ

Специалисты в области социальной психологии ввели в оборот понятие «поза силы». По их мнению, поза и осанка напрямую влияют на то, как мы себя ощущаем и оцениваем. Выбрав правильную позу и помня о позитивных установках, мы чувствуем силу собственного духа и сохраняем настрой на победу. Старайся делать это утреннее упражнение в те дни, когда предстоит важное дело, работа над серьезным проектом или непростой разговор. Пусть поза супермена поможет тебе ощутить прилив сил и уверенности.

1. Встань перед зеркалом: ноги на ширине плеч, руки на поясе или чуть ниже. Глядя себе в глаза, сделай пять глубоких вдохов.
2. Скажи про себя или вслух: «Мне нужны сила, мудрость и смелость». Постой в этой позе одну минуту, смотря на свое отражение и стараясь прочувствовать эти слова и поверить в них.
3. Теперь скажи про себя или вслух: «Я обретаю силу, мудрость и смелость». Постой в этой позе еще минуту, смотря на отражение и стараясь прочувствовать эти слова и поверить в них.
4. Скажи про себя или вслух: «Я чувствую в себе силу, мудрость и смелость». Закрой глаза и представь, как ты блестяще справляешься со всеми сегодняшними задачами. Повтори этот шаг еще раз.
5. В завершение сделай пять глубоких вдохов.

ПОГРУЖАЕМСЯ ГЛУБЖЕ: каждый вечер делай в дневнике заметки о своих достижениях в течение дня. Отмечай моменты, когда удалось почувствовать ту самую силу, мудрость или смелость.



УСПОКОИТЬСЯ

УПРАЖНЕНИЕ 2

Крылья бабочки

ВРЕМЯ НА ЧТЕНИЕ: 3 МИНУТЫ

ВРЕМЯ НА ВЫПОЛНЕНИЕ: 7 МИНУТ

Это упражнение — отличный способ успокоить мысли, ощутить силу духа и проявить доброту к себе. Бабочка — символ трансформации, и ты, взявшись за эту книгу, определенно демонстрируешь стремление меняться. Это упражнение можно делать лежа в кровати или сидя.

1. Найди тихое место, где тебя никто не будет отвлекать, и прими максимально удобное положение. Скрести большие пальцы рук (как показано на рисунке), чтобы кисти стали похожи на бабочку; положи руки на грудь чуть ниже ключиц.
2. Пальцами правой руки легонько постучи по ключице; сделай то же левой рукой. В течение примерно минуты продолжай постукивать поочередно пальцами каждой руки.
3. Держа руки на груди, сделай три дыхательных цикла и скажи про себя или вслух: «Желаю себе счастья, здоровья, спокойствия».
4. Повтори всё три раза: постукивания, глубокое дыхание и слова.
5. В завершение сделай три глубоких вдоха и выдоха.

ПОГРУЖАЕМСЯ ГЛУБЖЕ: что удалось почувствовать? Замечаешь, как меняется настроение? Ощущаешь прилив душевных сил, которые помогут прожить новый день? Отличный способ пойти еще дальше — придумать и использовать в ходе этого упражнения собственные позитивные фразы, так называемые аффирмации. Постарайся проследить, как складывается день в зависимости от того, какие слова ты произносишь.





СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ

УПРАЖНЕНИЕ 3

Следи за питанием

ВРЕМЯ НА ЧТЕНИЕ: 3 МИНУТЫ

ВРЕМЯ НА ВЫПОЛНЕНИЕ: 7 МИНУТ

Осознанное питание — несложный способ отработать новые навыки, тем более что у каждого из нас в течение дня появляется для этого как минимум три возможности. Инструментов здесь множество, а это упражнение поможет заострить внимание на том, что ты ешь, и получать удовольствие от еды. Постарайся устранить все, что может тебя отвлекать: выключи телевизор, убери телефон, отложи уроки. Позволь себе полностью сосредоточиться на том, как выглядит еда, на ее вкусе и запахе — и ешь с удовольствием.

1. Сделай три глубоких вдоха и полных выдоха, положи еду на тарелку и посмотри, как аппетитно все выглядит.
2. Пока делаешь еще три цикла дыхания, подумай о том, откуда взялись продукты, которые оказались в твоей тарелке: из океана, с поля, с фермы и т. д.
3. Снова сделай три глубоких вдоха и выдоха и подумай, как вкусно пахнет твоя еда.
4. Сделай еще три глубоких вдоха и выдоха, положи в рот первый кусочек и отметь про себя вкус, текстуру, температуру еды. Пока жуешь, отмечай ощущения и новые вкусы, которые появляются во рту. Глотая, тоже отметь про себя все ощущения и оставшееся послевкусие.

5. Проглотив, положи приборы и сделай три глубоких вдоха и выдоха. Продолжай есть в том же режиме, пока не наешься.
6. Заканчивая прием пищи, сделай три глубоких вдоха и выдоха.

ПОГРУЖАЕМСЯ ГЛУБЖЕ: осознанный подход к принятию пищи — это привычка, которая вырабатывается очень быстро. Старайся действовать по этому же сценарию и во время обеда, и за ужином. Вечером подумай: не замечаешь ли ты, что теперь лучше концентрируешься в течение дня?



ВЫБРАТЬ РЕАКЦИЮ

УПРАЖНЕНИЕ 4

Эмоции в движении

ВРЕМЯ НА ЧТЕНИЕ: 3 МИНУТЫ

ВРЕМЯ НА ВЫПОЛНЕНИЕ: 7 МИНУТ

Эмоции возникают под влиянием настроения, внешних обстоятельств и общения. Мы привыкли делить эмоции на плохие и хорошие. Один из методов работы с ними — сначала их осознавать, а потом направлять в противоположную сторону. Исследования доказывают, что если мы улыбаемся, когда нам грустно, то организм начинает вырабатывать дофамин и серотонин — так называемые гормоны радости.

Эмоциями можно управлять, и для этого пригодится следующее упражнение. Помни, что эмоции — *это отражение твоих ощущений*. В этом упражнении используй дыхание по схеме 2 + 4 (см. с. 12).

1. Закрой глаза и назови эмоции, которые сейчас испытываешь.
2. Начиная дышать по схеме 2 + 4 и одновременно обрати внимание, в каком именно месте своего тела ты ощущаешь конкретную эмоцию. Положи руку на это место.
3. Улыбнись и скажи про себя или вслух: «Я выбираю радость». Повтори эту фразу.
4. Продолжая дышать по схеме 2 + 4, улыбнись и открой глаза. Понаблюдай, как меняются эмоции. Повтори фразу 10 раз.

ПОГРУЖАЕМСЯ ГЛУБЖЕ: если упражнение тебе понравилось, попробуй следующее. В самом конце встань перед зеркалом, посмотри себе прямо в глаза, улыбнись и подумай, что ты и правда можешь осознанно выбрать радостное отношение к событиям дня. При этом наблюдай, что меняется в твоих чувствах. Если понравится, дальше можешь делать это упражнение, глядя на свое отражение в зеркале.



УПРАЖНЕНИЕ 5

Спокойное дыхание

ВРЕМЯ НА ЧТЕНИЕ: 3 МИНУТЫ**ВРЕМЯ НА ВЫПОЛНЕНИЕ:** 7 МИНУТ

Если днем тебе предстоит стрессовая ситуация, например серьезная контрольная, или ты в ссоре с другом и не знаешь, как вести себя, когда вы увидите в школе, попробуй это упражнение. Спокойное дыхание поможет обрести уверенность.

1. Найди тихое место, сядь удобно на стул или в кресло, поставь обе ноги на пол, руки положи на живот. Засеки 7 минут (можешь использовать таймер на телефоне).
2. Закрой глаза и сосредоточься исключительно на дыхании. Дыши медленно, постепенно почувствуй, как в процессе дыхания начинает участвовать живот, как он слегка поднимается и опускается.
3. Дыши по схеме 4–7–8 (йоговское дыхание, см. с. 11) и скажи про себя или вслух: «Я могу прожить этот день уверенно и спокойно». Повтори трижды.
4. Вернись к обычному дыханию и продолжай сидеть с закрытыми глазами, пока время не закончится.

ПОГРУЖАЕМСЯ ГЛУБЖЕ: если тебе понравилось это упражнение, можешь ставить таймер на 10 минут. Если же оно кажется сложным, попробуй порассуждать в дневнике о возможных причинах и составь список позитивных фраз, которые лучше подойдут к этому упражнению.