

Управление своим психоэмоциональным состоянием



Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью ДЫХАНИЯ, СИЛЫ СЛОВ ([аффирмация](#)), МЫСЛЕННЫХ ОБРАЗОВ ([визуализация](#)), управления МЫШЕЧНЫМ ТОНУСОМ, (физ.упражнения).

Умение саморегуляции – это признак зрелости человека

Дополнительными методами являются следующие:

- музыкотерапия (другие виды арт-терапии);
- сон,
- приём пищи,
- прогулки на воздухе,
- природа,
- взаимодействие с животными,
- танцы (движение),
- контрастный душ,
- массаж и многое другое.
- Хобби (восстановить силы, переключить внимание, отвлечься от напряжения будней).

Методы саморегуляции: Дыхание

Дыхание – один из действенных инструментов по распознаванию своих эмоций (чувств) и мыслей (разума)

Дыхание включает в себя определенные естественные ритмы, которые гармонизируют ритмы тела, ума и эмоций, и настраивают их на единый ритм природы. Природа изобилует различными ритмами и циклами – день следует за ночью, ночь следует за днем, времена года приходят и уходят. Подобно и природе, биологические ритмы присутствуют в нашем теле, уме и эмоциях.

Научившись управлять дыханием, с течением времени, можно справиться с колебаниями ума, эмоции.



Начало пути к Осознанному дыханию

В течение следующих нескольких минут позвольте себе просто расслабиться. Пусть ваше тело будет неподвижным, а нервная система успокоится.

Затем начинайте наблюдать за дыханием, за длиной вдохов и выдохов.

Лягте на спину. Расслабьтесь. Внимательно следите за тем, что бы грудная клетка практически не принимала участие в дыхании. Для контроля положите ладонь левой руки на грудь, правой – на живот. Она будет ориентиром: вдох - и рука на животе, что лежит неподвижно начинает двигаться вверх вместе с животом, выдох – опускается вниз.



ПРАКТИКА

Простой инструмент нейтрализации тревоги, возбуждения, всплеска негативных эмоций

Медленное брюшное дыхание способствует глубокому расслаблению, благодаря стимуляции блуждающего нерва.

Это упражнение лежит в основе многих дыхательных практик

1. НАЧНЕМ С БРЮШНОГО ДЫШАНИЯ.

Лягте на спину. Расслабьтесь.

Внимательно следите за тем, что бы грудная клетка практически не принимала участие в дыхании. Для контроля положите ладонь левой руки на грудь, правой – на живот. Она будет ориентиром: вдох - и рука на животе, что лежит неподвижно начинает двигаться вверх вместе с животом, выдох – опускается вниз.

Дышите животом, так, что бы правая ладонь поднималась и опускалась при входе/выходе, левая же – оставалась неподвижно.

Закройте глаза... Послушайте свое дыхание...

Сделайте медленный, глубокий, протяжный вдох, и медленный, глубокий, протяжный выдох.

Еще один вдох... еще один выдох. Обратите внимание на дыхание. Грудь неподвижна. Почувствуйте дыхание, его подъемы и спуски. Вдох и выдох.

Послушайте, как поднимается и опускается ваше дыхание.

Послушайте, где начинается вдох, где начинается выдох.

Дыхание ровное, спокойное, глубокое.

Достигните полного расслабления. Вдыхая животом, живот увеличивается, (можно заметить паузы в несколько секунд), и вдох – живот уменьшается.

Увеличивайте интервалы глубокого вдоха и выдоха.

2. ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ

Осознанное дыхание – это навык наблюдение за собственными ощущениями.

Вы дышите здесь и сейчас. Вы не можете дышать завтра, вы не можете дышать вчера. Т.о, тело остается в настоящем, а ум постоянно скачет между прошлым и будущим – происходит раскол между телом и умом.

Чтобы вернуть ум в настоящее, достаточно осознанно дышать.

Лежа на спине, в расслабленном состоянии дышите животом.

Начните чувствовать свое дыхание. Внимательно наблюдайте за всеми ощущениями, которые появляются при дыхании.

Дышите в течении – 5-7 минут. Обратите внимание на ощущение:

- воздух проходит через дыхательные пути: проследите за воздухом... как он проходит через нос, носоглотку, затем через гортань и трахею. Обратите внимание, возникает ли где либо на этом пути ощущение препятствия прохождения воздуха.

Дышите здесь и сейчас. Обратите внимание на подъем и опускание грудной клетки при вдохе/выдохе.

Дышите животом. Втягивание и выпячивание живота при вдохе и выдохе.

Прислушайтесь к своему дыханию. Слушайте звук своего дыхания.

Заметьте где оно возникает – замечайте все ощущения, которые будут проявляться во время дыхания

Метод саморегуляции:

слово / аффирмация

Словом можно
ранить, словом можно
исцелить...

5 Абсолютных Истин или
5 законов Мироздания

1. Я есть.
2. Одно есть все, все есть одно.
3. Что вкладываешь, то и получаешь.
4. Существует только момент здесь и сейчас.
5. Все течет и меняется.

С

Слово - от Мысли,
Дело - от Слова.
Мысли - Идея,
Слово - Основа.

Слово Слово [с]

ОБРАЗЫ БУКВИЦЫ

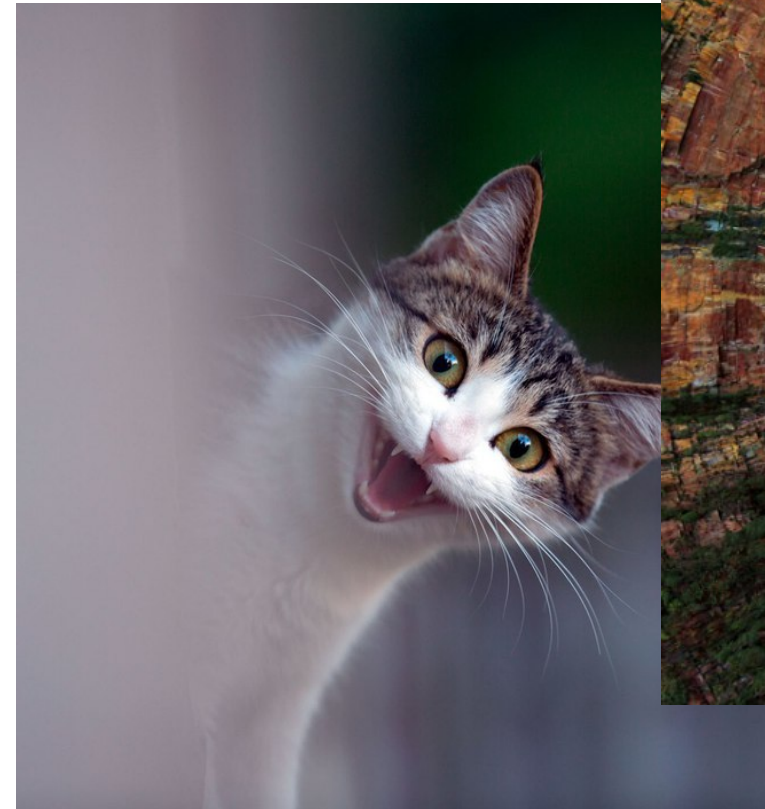
- Материализованная мысль (мысль, воплотившаяся в вибрацию), которой дали сосуществование;
- Первый шаг к реализации мысли;
- Переход энергии в материю;
- Созидание образов в материальном мире;
- Качественно новое состояние энергии, являющейся движущей силой Вселенной;
- Изреченная мысль, озвученная идея;
- Слова, как части речи, служащие средством общения людей.

С с

photobook4you.ru

Методы саморегуляции Образ

Воспроизведение образов или, другими словами, визуализация и воображение, которое представляет собой создание образов и мыслей в сознании человека, путём использования слуха, осязания, обоняния и их сочетания;



Физические упражнения

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Кинезиологические упражнения как средство помощи детям с проблемами в развитии (под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения)

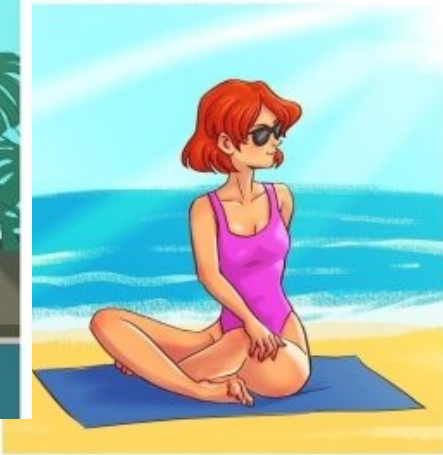


Физические упражнения в удовольствие

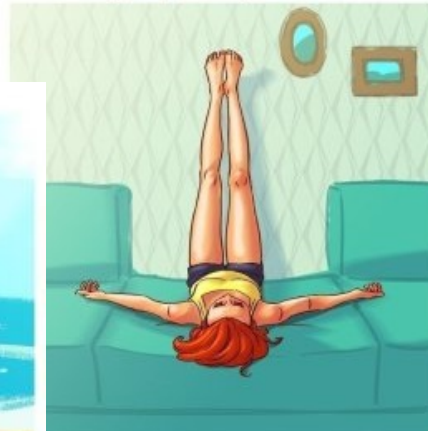
1. Бабочка



2. Скручивание



3. Березка у стены



4. Поза героя



5. Раскрытие



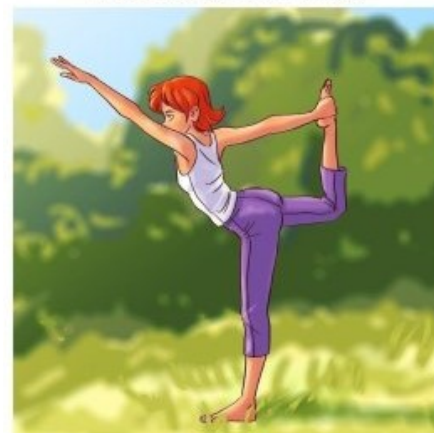
6. Поза героя лицом вниз



7. Собака мордой вниз



8. Поза танцовщицы



9. Мостик на плечи



10. Расслабление



Умение управлять
собой и своим
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ
СОСТОЯНИЕМ
ЭТО ЗАЛОГ УСПЕХА И
ЗДОРОВЬЯ.