

- Дыхательные упражнения. Брюшное дыхание. Выдох. Пауза(мысленно произносим "Я спокоен"). Вдох. Пауза.(повторить 10-15 раз)
- Дыхательное упражнение "Зевок". Медленно вдохните воздух ртом (лучше открыть его как при зевании), наблюдайте, как он заполняет легкие полностью, затем выдохните со звуком: у-у-у. ( 5-10 раз)
- Волнообразное дыхание, при котором вдох начинается с живота, затем продолжается грудью и заканчивается ключицами. Выдох происходит в обратном направлении.
- Сожмите правую руку в кулак. Зафиксируйте свое внимание на том, как напряглись мышцы. Затем разжимайте медленно кулак и наблюдайте как мышцы начинают расслаблять. Тоже самое сделайте другой рукой. Потом двумя руками вместе.
- Медленно сосчитать до 100 и обратно.
- Вспомнить свой лучший день. Пересмотрите его как фильм.
- Займитесь медитацией.
- Благодарность. Поблагодарите жизнь за те счастливые моменты, которые она вам подарила. За каждый такой момент, благодарите отдельно.
- Выпейте стакан воды 10 маленькими глотками (Обязательно считайте).
- Проставьте себя на пляже, на берегу моря. Как вы идете по теплomu песку босиком. Как слышите шум волн и крик чаек. Почувствуйте, как дует легкий ветерок. Ощутите запах соленой воды ... Гуляйте по этому берегу моря в своем воображении, столько, сколько сочтете нужным
- Встаньте прямо. Медленно поднимайте руки через стороны вверх, делая глубокий вдох и произносите: "Я выше всего этого". Потянитесь, вытянув спину и ладони вверх. Сомкните ладони и опустите в таком положении руки вниз на выдохе. Пауза.( 5-7 раз)
- Прогуляйтесь. Или просто быстро походите 5-10 минут.
- Выбросите 21 ненужный предмет в урну.
- Напишите на бумаге название того негативного чувства, что вы сейчас испытывает. Злость, волнение или тревога. Напишите красиво. Разукрасьте узорами. Можно сделать разноцветные подрисовки. Затем листок бумаги аккуратно сомните, разорвите и выбросите в унитаз или развейте по ветру.
- Откройте сайт с анекдотами и читайте, пока не найдете 5 смешных новых анекдотов. (Можно больше).
- Примите горячую ванну.
- Представьте, что весь негатив у вас скопился на руках. Медленно намылите руки, думая как вы растворяете и отмываете эти чувства. Поставьте руки под воду и наблюдайте, как вместе с мылом, с ваших рук смывается негатив.
- Произносите вслух названия тех предметов, которые вас окружают, называя их цвет( я вижу желтые стены, я вижу синий карандаш и т. д.) Делайте это пока не надоест. Затем закройте глаза и произносите названия звуков, которые вы слышите( Я слышу шум машин, я слышу как тикают часы...). Затем прислушайтесь к своим ощущениям (я чувствую, как мои ноги касаются пола. Я чувствую, как вдыхаю прохладный воздух и т. д.) (5 минут ).
- Используйте раскраску антистресс.
- Используйте запахи. Очистите мандарин, разрежьте яблоко или просто возьмите ароматное масло и духи. Вдыхайте аромат закрыв глаза.
- Потанцуйте.

- Налейте в чашку любой горячий напиток. Чай, какао, шоколад, кофе с молоком. И медленно выпейте его. При этом держите чашку так, чтоб она согревала ваши ладони.
- Выполните гимнастику для рук.
- Примите холодный душ. Или просто умойтесь холодной водой.
- Пишите непрерывно ваши мысли и чувства. Не останавливайтесь. Лучше по таймеру минут 10-15.
- Откройте сайт с караоке. Выберите самую трогательную или самую энергичную песню (на ваш выбор) и спойте эту песню громко и с чувством, представляя, что вы участвуете в музыкальном конкурсе. Не забудьте, в конце исполнения представить овации и раскланяться.
- Ощутите, где в теле находится тревога. Представьте ее в виде стрелок. Начните их вращать. Посмотрите на это вращение со стороны. Начните вращать в противоположную сторону. Добавьте ярких цветов.
- Проговорите 5 разных скороговорок. Добейтесь, чтоб при быстром темпе, они звучали четко.
- Сделайте массаж головы.
- Посмотрите на себя в зеркала. Обратите внимание, какие мышцы лица напряжены. Расслабьте их
- Приберитесь на рабочем столе в компьютере.
- Удалите ненужные старые файлы в телефоне.
- Приберитесь на своем рабочем столе.
- Улыбка фараона. Представьте себя гордым и веселым фараоном. Смоделируйте его улыбку. Сохраняете ее несколько минут. Расслабьтесь.
- Встаньте прямо. Руки перед собой. Мысленно представьте, как руки расходятся в стороны. Подождите немного и вы почувствуете как руки начинают расходиться сами. Можете представить, как руки идут вверх. Потом вниз. Все, что вам захочется. Главное, слушать тело.
- Переминайтесь с ноги на ногу в быстром темпе, чтоб тело тряслось.
- Покрутите обруч 5 минут.
- Отожмайтесь 10 раз от пола или стены.
- Сделайте 10-15 приседаний.
- Выполните упражнение по каллиграфии.
- Сложите в уме цифры, из которых состоит дата вашего рождения (Например 1968:21:11= 1+9+6+8+2+1+1+1=29)А потом и даты всех членов семьи.
- Акупунктура. Массируйте точку, которая находится между указательным и большим пальцами на внешней стороне ладони — в том месте, где заканчивается кожная складка при прижимании большого пальца к ладони.
- Массируйте руки. Каждый пальчик. Ладони. В течении 5-10 минут
- Решите кроссворд или любую головоломку.
- Представьте, что сверху на вас льется светлый поток очищающего света или воды и очищает ваше тело от тревоги и напряжения и она уходит как грязные потоки в землю.
- Используйте аутотренинг
- Расслабляющие позы из йоги, например, поза мумии.
- Упражнения из цигун (любые)

- Скажите себе: "Я люблю тебя. Ты самая лучшая. Я никому не дам тебя в обиду! Обещаю". Обнимите себя крепко.
- Поставьте таймер на 15 минут и займитесь уборкой дома. Как только таймер прозвонит, уборку можно прекратить.
- Съешьте что-то сладкое. Сладкое действительно повышает настроение. Только не делайте из сладкого культ. В списке еще 49 способов справиться с отрицательными эмоциями.

Как видите, упражнения все очень простые. И очень разные. Вы сможете подобрать то что придётся по вкусу именно вам. Для того чтоб справиться с волнением или тревогой вам потребуется от 2 до 15 минут.

Сохраните эти упражнения для себя и поделитесь с друзьями.