Памятка

РОССИЯ – СТРАНА ВОЗМОЖНОСТЕЙ

СЕНЕЖ
МАСТЕРСКАЯ УПРАВЛЕНИЯ

Приемы для снятия напряжения на работе

Простые способы «перезагрузки» прямо на рабочем месте:

- выпить чашку чая или кофе;
- съесть что-то сладкое, например кусочек шоколада или конфету;
- посмотреть смешное или милое видео из интернета;
- посидеть несколько минут с закрытыми глазами и вспомнить то, что радует, — любимую дачу или отпуск на море;
- сделать короткую разминку, пару упражнений, пройтись по коридору;
- выйти на улицу и подышать свежим воздухом;
- послушать спокойную музыку.

Простые упражнения для снятия напряжения

Три простых упражнения помогут вам снять эмоциональное напряжение и избавиться от накопившейся усталости, повысить тонус и улучшить самочувствие. Для выполнения каждого из них вполне достаточно 2-3 минут.

1. Дыхание «по квадрату»

Вдох на четыре счета — задержка дыхания на четыре счета — выдох на четыре счета — задержка дыхания на четыре счета.

Счет можно менять на более комфортный для вас. Можно добавить зрительный контакт: при выполнении упражнения смотреть поочередно в четыре разных угла помещения или на углы потолка.

2. Заземление

Основная идея — почувствовать себя здесь и сейчас. Для этого надо сосредоточиться на своих телесных ощущениях: на чем вы сидите, как вы сидите, что чувствуют ваши ноги и т. п. Можно разуться и поставить ноги на пол, прислушиваясь к своим ощущениям. Можно сосредоточиться на отбивании какого-то ритма ногами или руками. Экспериментируйте.

3. Пять чувств

В этом упражнении нужно прийти в состояние «здесь и сейчас» с помощью пяти органов чувств:

- найдите взглядом и назовите 5 предметов, которые вас окружают;
- перечислите 4 звука, которые вы слышите;
- возьмите в руки 3 предмета и опишите, какие они на ощупь;
- назовите 2 запаха, которые вы сейчас ощущаете;
- сосредоточьтесь на вкусе какого-то продукта или напитка (чая, кофе, шоколада и т. д.).

Пример выполнения упражнения:

- вижу 5 предметов: компьютер, стол, телефон, цветы на подоконнике, картину на стене;
- слышу 4 звука: шаги в коридоре, голоса людей, пение птиц за окном, шум вентилятора;
- тактильно ощущаю 3 предмета: компьютерная мышь гладкая, чайная чашка теплая, спинка стула прохладная;
- ощущаю 2 запаха: кофе и цветов на подоконнике;
- пью кофе с молоком и наслаждаюсь его нежным, сладковатым вкусом с легкой горчинкой.

Будьте здоровы, бодры и довольны жизнью!