Техники и упражнения для снятия волнения и страха

**Дыхательные техники.** Физиология сильно связана с психикой. Хорошее насыщение крови кислородом тонизирует нервную систему. Попробуйте несколько раз глубоко вдохнуть и выдохнуть. Выдыхать старайтесь так, чтобы выдавить все остатки воздуха из легких. Затем несколько минут подышите, вдыхая через одну ноздрю, а выдыхая через другую. Здесь также подключается переключение внимания на процесс дыхания, и это поможет отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении или переговорах.

Самое известное дыхательное упражнение, которое помогло уже очень многим людям – это дыхание с чередованием ноздрей. Сядьте в удобную позу. Спина прямая. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. И приступайте к упражнению. Вдыхайте правой ноздрей воздух, прикрывая левую, затем выдыхайте левой ноздрей. Далее делайте вдох той же ноздрей, через которую только что совершали выдох. И выдыхайте через правую ноздрю. Дышите так в течении 5-10 минут. Чтоб усилить действие, вы можете мысленно воображать, как вдыхаете спокойствие, а выдыхаете душевное волнение. Дыхательные упражнения следует делать регулярно.

Техники успокоительного дыхания

Все мы слышали выражение ”перевести дух” или ”вздох облегчения”. А ведь мы не только слышали эти выражения, но и нет-нет, да и выполняли такие выдохи. На самом деле это действие для нас совершенно естественно. (Есть еще одно полупроизвольное, но естественное для нас действие – потягивание, но об этом, как-нибудь в другой раз). Таким образом, мы как бы выдыхаем из себя все негативные ощущения, все тревоги, волнения, весь застоявшийся в легких воздух. И если научиться выполнять это действие осознанно и правильно, можно весьма успешно и эффективно контролировать, и даже, устранять негативное действие страхов. И только начав регулярно и осознанно выполнять эти техники, можно прочувствовать, насколько угнетено и зажато было наше дыхание. Чтобы научиться правильно выполнять это упражнение, сделаем сначала обычный ”вздох облегчения” так как мы это обычно делаем, не особо стараясь. Затем выждем паузу, до тех пор, пока нам снова не захочется вздохнуть. И еще раз повторим наш чудо вздох. Дышим так какое-то время и по его прошествии, мы можем обратить внимание и ощутить, как наше дыхание стало ровным. Начнут расслабляться мышцы, возникнет легкое ощущение тепла, сердце войдет в спокойный размеренный ритм. Как только возникает стрессовая ситуация начинаем дышать подобным образом.

Упражнение «Пузырь»

Делаем медленный, сильный и глубокий вдох. Вдыхаем до предела. И когда нам покажется, что это предел – вдыхаем еще и еще. Представьте себе что вы - пузырь и вы сами собой надуваетесь. Представляем себе, как вдыхаемый нами воздух заполняет все наше тело, каждый его уголок. И когда надуться дальше уже нет никакой возможности, задерживаем дыхание и представляем, как воздух внутри нас массирует все наши органы. А затем выдыхаем, так же спокойно и медленно, весь воздух без остатка.

**Упражнения, позволяющие справиться с волнением, беспокойством или страхом.**

Эффект переключения срабатывает в простых упражнениях: помотайте кистями, расслабьте их, затем помашите всеми руками несколько раз вперед и назад. Наверняка, вы обращали внимание, что таким образом снимают волнение спортсмены перед выступлением.

Разгиб

Исходное положение: лежа, сидя, стоя или в теплой просторной ванной. Глубоко вздохнуть и на глубоком вдохе разжать, распрямить, разогнуть и выгнуть, насколько удастся, все что возможно: спину с позвоночником, шею и поясницу, руки и ноги, пальцы рук и ног. И задержать на вдохе это состояние тела какое-то время. А затем выдохнуть и расслабиться. Повторить несколько раз.

 Распальцовка

Сильно разогнуть одни лишь запястья и растопырить пальцы обеих рук, а если возможно, и ног. Повторить несколько раз.

Тряска лица

Расслабляем мышцы лица и шеи и слегка трясем головой перемещая подбородок право-влево. Хорошо снимает зажимы лица, невладение мимикой, тугую улыбку.

 Жвачка

Процесс жевания несколько успокаивает и делает безразличным. Когда нам беспокойно, жуем «Орбит».

 Жмурка-таращик

Контраст между сильным, резким зажмуриванием глаз и таким же решительным вытаращиванием глаз хорошо тонизирует мышцы лица и успокаивает нервную систему.

Рык

Рычим подобно зверям.

Гармошка

Представим что наш страх – гармошка, играющая в груди. Выдох до предела – гармошка сжата. Вдыхая мысленно растягиваем ее до предела. Проделываем несколько раз.

 Змей шипучий

Громкий звук «ШШШ… ЩЩЩ…», издаваемый в течение полуминуты, снимает любой страх и тревогу, как минимум, на ближайшие полчаса. Подтвердит любая змея.

 Зевака

Зевание – глубинный древний инстинкт. И примечателен он для нас тем, что ослабляет ощущение тревоги или беспокойства. А посему мы будем имитировать зевоту в страхотерапевтических целях.

Чих на все

Страх, в момент чихания, блокируется чисто физиологически. А поэтому, наряду с искусственной зевотой, можно вызывать у себя искусственное чихание и снимать, тем самым проявления страха.

Оскал

Сильно, активно, оскаливаемся, показываем зубы. Вы кто - кот или волк? Я, например - волк. Вам – виднее! Вот и оскаливайтесь так, каким зверем вы себя представляете. Главное, что это должен быть оскал хищника. Можно сочетать с рычанием. А коты, скорее не рычат, а шипят, когда скалятся.

Чтобы справиться с волнением, примите максимально открытую позу: слегка расставьте ноги, опустите руки вниз и немного их разведите, потянитесь макушкой в небо и УЛЫБНИТЕСЬ! Не зря во время волнения мы начинаем глупо хихикать. Организм пытается вывести нас из зажатого состояния за счет мышц лица. Улыбка, даже вымученная и неестественная, для вас все равно работает. Старайтесь эту позу сохранять и во время разговора.

Ведите себя так, как будто вы можете позволить себе не торопиться.

Перед ответственным моментом представьте самый худший сценарий, по которому он может пойти. Тогда вы убедитесь, что даже в самом неудачном случае ничего страшного не произойдет. Чтобы обрести спокойствие в обычной жизненной ситуации, которая по каким-либо причинам вызывает в вас трепет, осознайте, что вы находитесь в безопасности и над вами не нависает смертельная угроза.  
Если вы и так непроизвольно постоянно думаете о неблагоприятном исходе дела, представляете, как не справились с работой, не смогли добиться своего, значит, волнение приходит вместе с негативным настроем на поражение. Не думайте об исходе вообще или настраивайтесь только на положительный результат.

Принцип преодоления симптомов страха и волнения состоит в том, что бы искусственно воспроизвести их.

Зачем дожидаться, когда эти симптомы придут и начнут мешать вам делать свое дело? Лучше намеренно, и как можно более точно и интенсивно, вызвать эти симптомы у себя искусственно. Мы вызываем все те симптомы, которые мы обычно испытываем, ощущая волнение или страх в какой-то конкретной ситуации, искусственно и сознательно усиливаем эти симптомы. А затем усиливаем симптомы до абсурдного запредельного состояния. Если у вас, дрожат руки, трясите ими яростно так, как будто они сейчас отвалятся…

 Доктор Франкль говорил своим пациентам:

 «Не спите ночью? – Прекрасно. Старайтесь не спать! Старайтесь изо всех сил, бодрствуйте! Боритесь с мельчайшей крупицей сна! Добросовестно, честно боритесь, как делает это ребенок, когда ему интересно еще пободрствовать, поиграть, позабавиться, хотя уже наступило скучное время спать. Посмотрим, что из этого выйдет, сумеете ли вы одолеть сон».

Что еще нужно для успешного ведения переговоров и самопрезентации?

* Научиться выстраивать выгодную для Вас тактику поведения;
* овладеть мастерством использовать в общении свои достоинства и сглаживать ограничения;
* приобрести умения регуляции эмоционального состояния;
* повысить навыки общения как с подчиненными, так с партнерами, организациями и общественностью;
* научиться эффективному общению в конфликтных ситуациях.

Эти и другие навыки вы можете приобрести или усовершенствовать на наших тренингах, мастер-классах, а также индивидуальных коучинговых программах: