

БОСС ЭМОЦИЙ

Когда я волнуюсь



Посмотри на картинки с
детёнышами твоих
любимых животных

Обними свою любимую
мягкую игрушку

Попроси близкого тебе
человека обнять тебя

Назови все звуки, которые
ты можешь сейчас слышать

Сконцентрируй своё внимание
на приятных запахах вокруг.
Запах апельсина, шоколада,
свежей выпечки, прекрасно
снижает волнение

Проведи ладонью по приятным
для тебя поверхностям.

Это может быть плюшевый плед,
мягкие игрушки, бархатная бумага
и все то, что нравится тебе

Посмотри вокруг и назови десять
вещей, которые могут уместиться
у тебя в ладони

Сосчитай все предметы синего
цвета вокруг тебя

Представь, что на кончиках твоих пальцев воображаемые свечи. Медленно задуй их все – одну за другой

Сделай упражнение
«Вдыхай через нос,
выдыхай через рот»
10 раз

Вспомни смешную историю
или смешной стишок

Представь себе свою кошку,
собаку или любимую игрушку.
Думай только о ней

Скрестив руки на груди,
тихонько похлопай себя по
плечам 10 раз

Закрой глаза, представь льва -
царя зверей сильного,
красивого, уверенного в себе,
спокойного. Лев – это ты!

Представь, что ты мороженое,
которое медленно тает на
солнце. Изобрази это всем
телом

Представь, что ты ленивая
кошка. Кошка потягивается.
Подними руки вверх, потянись
как можно выше